



3 choses que je fais bien

Objectif : Se (re)motiver à prendre soin de soi

Trouvez trois choses que vous faites pour prendre soin de vous grâce à votre suivi diététique. Notez votre ressenti par rapport à cela. Ecrivez-les dans un carnet et revenez-y lorsque vous avez un coup de blues, une baisse de régime, un coup de mou par rapport à votre suivi diététique. A faire au moins une fois par semaine.

Les 3 choses que je fais bien	Comment je me sens par rapport à cela
<p><i>Exemple :</i></p> <p>1. Je régule mon rythme alimentaire sur la journée.</p> <p>2. Je prends au moins 25 minutes pour manger le midi.</p> <p>3. Je prends soin d'acheter des produits qui ont du goût.</p>	<p><i>Fière de ce changement.</i></p> <p><i>Moins affamée qu'avant. Plus sereine dans ma journée de travail.</i></p> <p><i>Plus investie dans mon alimentation.</i></p>
<p>1.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive