

Mon cahier poche Je rééquilibre mon alimentation

Illustrations d'Aurélie de La Pontais



Dans la même collection Mon cahier poche

Mon Cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs
Mon Cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs
Mon Cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent,
pour mincir enfin !, Sandrine Gabet-Pujol et Aude Jaubert
Mon Cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,
Isabelle Wats
Mon Cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité,
Vanessa Baudin
Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente,
D' Anne van Stappen

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève Internet: www.editions-jouvence.com Mail: info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2017 ISBN: 978-2-88911-945-5

Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



Depuis tout temps et de plus en plus, la grande majorité des personnes « en souffrance » cherche à changer d'apparence. Les complexes, les « je n'aime pas », les « je préférerais être comme ci », « comme ça », résultant des mal-être permanents que ce soit physique, voire psychologique.

On n'est jamais content de ce que l'on est, de ce que l'on a, on veut toujours mieux, différent, autre !

En découle pour certaines personnes un acharnement sur leur propre corps, passant d'un régime à un autre, à un espoir télévisuel promis aussi rapide qu'inefficace et parfois jusqu'à la chirurgie esthétique.

Pour, finalement, vouloir encore autre chose, encore différemment, encore et encore autre... mais autre quoi?

Aujourd'hui, ce que je vous propose n'est pas une action rapide, car ce n'est que sur le long terme que l'on voit si cela fonctionne, ce n'est pas un miracle, car je n'y crois pas, et cela ne peut se réaliser qu'avec votre entière volonté et une motivation indéfectible.

Je vous propose un programme personnalisé suivant votre mode de vie, en fonction de vos besoins, de vos envies, de vos objectifs, de vos dépenses énergétiques au quotidien, suivant votre planning personnel et professionnel, ce n'est pas un programme avec des menus types identiques à tous. Je vous propose un rééquilibrage alimentaire. Dans ce cahier vous serez accompagné avec comme point de départ votre morphologie de base. Je vous montrerai comment on peut et comment il faut manger en pleine conscience.

> Ce n'est pas prendre plus son temps, c'est être dans le temps!

Plus vous êtes stressé, plus votre taux de ghréline augmente. La ghréline est aussi appelée hormone de la faim.

> Donc plus vous serez stressé, plus vous aurez faim.

Le stress fait grossir.

Après un tour d'horizon de votre mode de vie, de vos paniers alimentaires et de vos contraintes budgétaires, un travail de mise en place d'actions nutrition, d'outils adaptés vous aideront à maintenir durablement le poids souhaité.

> Nous sommes tous différents et nous ne souhaitons pas tous la même chose.



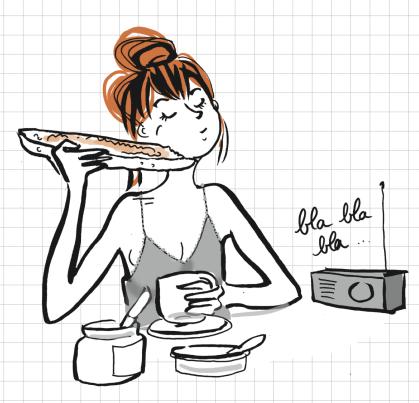
J'établis le journal de mes habitudes quotidiennes

Nous avons tous entendu parler du journal alimentaire et nous allons y venir, mais ce qui est important au préalable, c'est le journal des habitudes quotidiennes.

Nous avons nos habitudes, nos rythmes de vie, notre routine. Nous fonctionnons un peu tous comme des robots, faisons les mêmes choses à la même heure, le même jour. Sans forcément nous en rendre compte, par habitude, sans véritablement prendre conscience de ce que nous faisons puisque nous le faisons machinalement.

Dans ce journal, il va falloir prendre le temps d'écrire les choses qui nous occupent chaque jour et à quel moment nous les faisons, afin d'analyser notre comportement. Ce sera d'un grand appui pour la suite de notre programme, pour étudier notre façon de vivre, pour évaluer ce qui va, ce qui ne va pas, ce qui peut être changé ou non. Nous faisons tous de très bonnes choses et nous faisons tous des erreurs, le tout est d'en prendre conscience et surtout de prendre le dessus sur notre corps.

Vous me suivez?



9999999999999

Répondez à ce questionnaire afin de mieux vous connaître, cela vous aidera à atteindre vos objectifs suivant votre personnalité, vos habitudes et votre mode de vie.

Comment se passe mon réveil ?	Comment	5 C	passe	mon	réveil	?
-------------------------------	---------	------------	-------	-----	--------	---

À quelle heure mon réveil sonne :

En combien de temps je me lève :

Temps consacré au petit déjeuner :

À quelle heure je pars au travail :

Mon emploi est-il...

- stressant
- O dynamique
- 🔾 à l'extérieur
- 0 bureau



Je me rends sur mon lieu de travail :

- O en voiture
- O à pied
- O à vélo
- o autre

Temps de transport :

Je déjeune: O sur le lieu de travail O à l'extérieur O seule O en groupe O au restaurant O d'un plat préparé pris sur place O à la maison Temps consacré au déjeuner:
Comment se passe ma collation ?
Est-ce que je m'accorde une pause dans la journée? O oui O non Si oui, combien de temps: Qu'est-ce que je mange?
Comment se passe la fin d'après-midi ?
Horaire de fin de journée :
Je récupère les enfants : O oui O non Si oui, à quelle heure :
Horaire d'arrivée à la maison :