



## *Comment assumer vos choix alimentaires ?*

**Sans sucre, vegan, sans gluten : assumer vos choix alimentaires est un acte d'affirmation de soi et de respect de vos valeurs personnelles. En étant claire dans vos décisions, en communiquant ouvertement avec votre entourage et en vous préparant aux réactions, vous pourrez vivre vos choix alimentaires de manière sereine et épanouie.**

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 SOYEZ CLAIRE DANS VOS CHOIX**

Déterminez vos choix alimentaires en fonction de vos valeurs, de vos raisons médicales ou simplement de vos préférences et soyez claire ! Prenez des décisions fermes, avec une échéance, une durée et un contenu précis afin de vous organiser. Astuce : interrogez votre pourquoi, c'est lui qui vous permettra de tenir le cap !

#### **#2 INFORMEZ VOTRE ENTOURAGE**

Prévenez vos hôtes de votre régime alimentaire à l'avance, sans exiger qu'ils préparent des plats spéciaux pour vous. Apportez votre propre nourriture si nécessaire pour rester fidèle à vos choix lors d'événements sociaux.

#### **#3 PRÉPAREZ-VOUS AUX REMARQUES**

Anticipez les réactions et tenez-vous prête à répondre aux éventuelles remarques ou jugements de votre entourage. Préparez des réparties constructives qui expliquent vos choix tout en rappelant l'importance de passer du bon temps ensemble, au-delà des différences alimentaires.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

