



## Mes astuces simples pour gérer mes quantités de nourriture

Quand on cherche à réguler son poids, il peut être difficile de gérer les quantités de nourriture absorbées dans la journée. Le stress et la fatigue contribuent aux grignotages permanents qui viennent nettement augmenter nos prises alimentaires. Voici 4 astuces simples pour reprendre le contrôle.

### Les points clés à retenir :

#### #1 BOIRE DU VINAIGRE DE CIDRE

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau au moment où vous commencez à préparer le repas vous aidera à réguler les envies de grignotage !

#### #2 PRÉPARER SES REPAS À L'AVANCE DANS UN BOL

Voici une astuce simple : préparez votre repas à un moment où vous n'avez pas faim, vous serez moins tentée d'ajouter des aliments caloriques.

#### #3 MANGER DANS UN BOL

Choisissez un contenant qui correspond exactement aux quantités dont vous avez besoin. Le bol est très pratique, particulièrement pour les salades. Et s'il est joli, c'est encore mieux !

#### #4 PLANIFIER SON DESSERT

Comment éviter de craquer ? Préparez votre dessert à l'avance : un yaourt de coco, un carré de chocolat noir, quelques baies... Plus vous aurez anticipé, moins vous serez tentée de succomber à vos envies du moment.



# 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 ?

.....  
.....

