



## *Bilan et conseils sur le jeûne intermittent*

Une façon simple de pratiquer le jeûne intermittent consiste à sauter le petit déjeuner. Cette méthode a de nombreux avantages au niveau du poids et de la santé et les contraintes sont assez simples à surmonter. Suivez le guide pour débuter votre pratique du jeûne intermittent en toute sérénité.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 LES AVANTAGES DU JEÛNE INTERMITTENT**

La pratique du jeûne intermittent favorise la perte de poids. Il permet d'apprendre à mieux gérer sa faim et oblige à s'hydrater naturellement. En outre, il contribue à guérir certaines affections chroniques.

#### **#2 LES INCONVÉNIENTS DU JEÛNE INTERMITTENT**

Néanmoins, jeûner a quelques inconvénients. Il peut être plus difficile de participer aux activités sociales et se préparer à subir réflexions et interrogations de l'entourage. D'autre part, la sensation de faim peut être gênante au début. Enfin, il est plus challengeant d'atteindre ou de dépasser les 16h de jeûne.

#### **#3 3 CONSEILS POUR DÉMARRER**

Prête à passer à l'action ? Commencez en douceur, en mangeant un peu plus tard. Apprivoisez votre faim en buvant de l'eau et, surtout, continuez à manger de manière équilibrée en dehors des périodes de jeûne.



# 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 ?

---

---

