



# LA PUISSANCE DES HABITUDES

Vous ne savez pas par quoi commencer ?

**Vous reconnaissez-vous dans certains de ces profils ?**

Vous avez tout le temps faim : fringales et hypoglycémies rythment votre journée. Le seul moyen de régler le problème est de revoir votre équilibre alimentaire. Les cartes qui peuvent le plus vous aider sont :



Votre alimentation est dirigée par vos habitudes et vos réflexes : malgré de bonnes résolutions, tout se joue à la dernière minute, entre plats préparés, pâtes, pizzas, surgelés, Mac DO... Le meilleur moyen de réussir est de repenser votre organisation.



Au delà de vos choix nutritionnels, vous avez perdu la notion des ressentis de faim, de soif, de satiété, vous ne savez plus reconnaître les véritables besoins de votre corps (besoin de vous hydrater, de vous reposer, de dormir, de vous aérer, de bouger, ...)



Vous êtes un bon vivant et à table, vous comptez pour deux ! Vous recherchez le bien-être de la bonne chaire, l'épicurien en vous ne vous permet pas de vous arrêter et de vous écouter, notamment dans les réunions, les buffets, les repas de famille.



Vos émotions négatives vous poussent à vous réfugier dans la nourriture... rien à faire, vous ne réussissez pas à éviter de vous remplir lorsque ce vide sans fond vous pousse à le faire...



Vous voulez bien faire mais ça se termine toujours de la même manière : vous remettez au lendemain, et finalement, vous abandonnez !



**Voyez ensuite dans les séries correspondant à votre profil les cartes qui vous concernent pour créer votre cheminement.**



# BILANS JOURNALIERS

Jour : .....

Bilan :

Ce matin, j'ai tiré :

Ce que j'ai appris :

Jour : .....

Bilan :

Ce matin, j'ai tiré :

Ce que j'ai appris :

Jour : .....

Bilan :

Ce matin, j'ai tiré :

Ce que j'ai appris :