

**Ce journal alimentaire
appartient à :**

.....

.....

.....

Date de départ :

Poids :

IMC :

Poids idéal :

Motivation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maigrir de façon saine signifie changer votre style de vie. En effet, on reprend vite du poids après un régime trop sévère. Un tel régime peut vous aider à vous remettre sur la bonne voie mais seule une hygiène de vie saine et sur le long terme vous permettra de garder votre poids idéal. C'est pourquoi il est important de bien retenir ce que vous avez mangé et quand, et ce que vous avez fait comme sport afin, selon les résultats, de rectifier le tir lorsque c'est nécessaire.

Chaque jour, notez précisément ce que vous avez mangé, combien d'eau vous avez bue et ce que vous avez fait comme activité physique. Pour ne rien oublier, essayez de toujours noter ce que vous avez mangé le plus vite possible après le repas. Si le temps vous manque, vous pouvez prendre une photo. Écrivez aussi ce que vous avez ressenti pendant la journée. Pas seulement pour vous décharger le cœur mais aussi pour voir le lien entre vos émotions et votre comportement alimentaire.

Pour vous motiver et tenir, fixez-vous des buts réalistes. Notez en début de semaine l'objectif que vous voulez atteindre. Voici quelques exemples : arriver à un certain poids, essayer un nouvel aliment, bouger plus ou autrement, etc.

À la fin de la semaine, voyez comment elle s'est déroulée. Avez-vous atteint vos objectifs ? Qu'est-ce qui s'est bien passé et que pouvez-vous améliorer ? En vous basant sur vos réponses, vous pourrez mieux cibler vos objectifs pour la semaine suivante et revoir votre approche si nécessaire.

Enfin, essayez de ne pas vous décourager si vous avez cédé une fois à la tentation ou si vous n'avez pas atteint un certain objectif. Cela ne signifie pas que tout est perdu. Continuez, chaque jour vous offre une nouvelle chance !

Vous pouvez y arriver ! Bonne chance !

Date : / /

Petit-déjeuner :

.....

Déjeuner :

.....

Dîner :

.....

En-cas :

.....

Boissons :

.....

Activité physique :

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

.....

.....

Date : / /

Petit-déjeuner :

.....

Déjeuner :

.....

Dîner :

.....

En-cas :

.....

Boissons :

.....

Activité physique :

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

.....

.....

Date : / /

Petit-déjeuner :

.....

Déjeuner :

.....

Dîner :

.....

En-cas :

.....

Boissons :

.....

Activité physique :

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

.....

.....