



Questionnaire récapitulatif

	Réf chap.	Oui / Non	Si non, s'agit-il d'une priorité à mettre en place ?
1 - Je prends le temps de manger dans la joie et la bonne humeur.	1		
2 - J'évite de regarder les informations pendant le repas.	1		
3 - Si je suis stressé, je prends le temps d'effectuer trois respirations profondes avant le repas.	1		
4 - Je bois tout au long de la journée une eau faiblement minéralisée.	2		
5 - Je bois suffisamment, c'est-à-dire environ 1,5 litre par jour.	2		
6 - Je consomme des produits biologiques et a minima les fruits, les légumes et les oeufs.	3		
7 - J'ai une alimentation diversifiée.	3		
8 - Je consomme un peu de cru à chaque repas.	3		
9 - Je choisis des produits de saison.	3		
10 - Je mange le plus frais possible.	3		
11 - Je veille à bien mastiquer.	4		
12 - Je consomme au moins 50 % de légumes à tous les repas.	5		
13 - Je consomme les fruits en-dehors des repas ou au début des repas (sauf si je suis diabétique ou pré-diabétique).	6		
14 - Je termine mon repas s'il faut par un petit carré de chocolat ou une tisane.	6		
15 - J'évite les jus de fruits.	6		



Questionnaire récapitulatif

	Réf chap.	Oui / Non	Si non, s'agit-il d'une priorité à mettre en place ?
16 - Je fais tremper la veille mes oléagineux.	6		
17 - J'ai introduit dans mon alimentation des huiles riches en oméga-3 et j'en consomme a minima 2 cuillères à soupe par jour.	7		
18 - Je mange au moins l'équivalent de deux boîtes de petits poissons par semaine.	7		
19 - Je consomme des protéines animales ou végétales le matin et le midi en quantité suffisante.	8		
20 - Je mange des protéines végétales au moins deux fois par semaine.	8		
21 - J'évite le micro-ondes.	9		
22 - Je privilégie les cuissons douces.	9		
23 - J'utilise de l'huile d'olive ou de l'huile de coco comme huiles de cuisson.	9		
24 - Je fais attention aux associations alimentaires.	10		
25 - Je limite la consommation de produits laitiers.	11		
26 - Je limite l'utilisation du gluten.	11		
27 - Je consomme très peu de café ou de thé.	12		
28 - Je bois très peu de boissons industrielles.	12		
29 - Je fais attention à ma consommation de sucre.	13		
30 - J'évite de prendre plusieurs compléments alimentaires en même temps.	14		

Les actions que je mets en place

Principe : 3 actions à mettre en place tous les jours et j'évalue chaque semaine son efficacité.

« La première étape est de vous dire que vous pouvez y arriver. » Will Smith

Semaine 1 : Du dimancheau samedi

Mes 3 actions de la semaine

1

.....

2

.....

3

.....

	1 ⁽¹⁾	2 ⁽¹⁾	3 ⁽¹⁾	Observations
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

(1) Faire un tic quand l'action a été faite, une croix sinon.

Ma synthèse de la semaine

..... (A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

..... Qualité du sommeil :

..... Niveau d'énergie :

..... Bien-être :

.....

.....



Même si je ne vois pas d'amélioration ou que les améliorations sont mineures, je persévère car je suis confiant dans ma capacité à aller mieux et les changements ne se font pas en un jour.

Les actions que je mets en place

Principe : 3 actions à mettre en place tous les jours et j'évalue chaque semaine son efficacité.

« Agissez comme s'il était impossible d'échouer. » Winston Churchill

Semaine 2 : Du dimancheau samedi

Mes 3 actions de la semaine

1

.....

2

.....

3

.....

	1 ⁽¹⁾	2 ⁽¹⁾	3 ⁽¹⁾	Observations
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

(1) Faire un tic quand l'action a été faite, une croix sinon.

Ma synthèse de la semaine

..... (A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

..... Qualité du sommeil :

..... Niveau d'énergie :

..... Bien-être :

.....

.....



Même si je ne vois pas d'amélioration ou que les améliorations sont mineures, je persévère car je suis confiant dans ma capacité à aller mieux et les changements ne se font pas en un jour.

@Nathalie Capblancq Tous droits réservés

Les actions que je mets en place

Principe : 3 actions à mettre en place tous les jours et j'évalue chaque semaine son efficacité.

« Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse. »

Nelson Mandela

Semaine 3 : Du dimancheau samedi

Mes 3 actions de la semaine

1	
2	
3	

	1 (1)	2 (1)	3 (1)	Observations
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

(1) Faire un tic quand l'action a été faite, une croix sinon.

Ma synthèse de la semaine

.....	(A évaluer sur une échelle de 1 à 10)
.....	Qualité du sommeil :
.....	Niveau d'énergie :
.....	Bien-être :
.....	
.....	



Même si je ne vois pas d'amélioration ou que les améliorations sont mineures, je persévère car je suis confiant dans ma capacité à aller mieux et les changements ne se font pas en un jour.

Les actions que je mets en place

Principe : 3 actions à mettre en place tous les jours et j'évalue chaque semaine son efficacité.

« Et si c'était possible. » David Laroche

Semaine 4 : Du dimancheau samedi

Mes 3 actions de la semaine

1

.....

2

.....

3

.....

	1 ⁽¹⁾	2 ⁽¹⁾	3 ⁽¹⁾	Observations
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

(1) Faire un tic quand l'action a été faite, une croix sinon.

Ma synthèse de la semaine

..... (A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

..... Qualité du sommeil :

..... Niveau d'énergie :

..... Bien-être :

.....

.....

