



chloé de smet
DIÉTÉTICIENNE

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

Etat des lieux de mon
alimentation et mon
organisation en cuisine

SAVOIR D'OÙ L'ON VIENT POUR MIEUX VOIR OÙ L'ON VA!

Faire un bilan avant de commencer la formation vous permettra de mettre en évidence les choses qui doivent changer et de savoir sur lesquelles agir en priorité. Vous pourrez ainsi vous fixer des objectifs SMART (si vous ne savez pas ce que c'est, posez-moi la question en live!) et observer à la fin de la formation ce qui a déjà changé dans votre vie.

Côté santé:

J'ai de l'énergie pour réaliser mes tâches au quotidien	/10
J'ai une bonne digestion, sans douleurs et mon transit est régulier	/10
Mon dernier bilan sanguin est bon (cholestérol, lipides, glycémie...)	/10
Mon poids est stable et compatible avec une bonne santé	/10
Mes articulations sont fonctionnelles et non douloureuses	/10

Côté alimentation:

Je fais des repas réguliers au cours de la journée	/10
Je mange des repas sains la plupart du temps	/10
Je mange des repas faits maison la plupart du temps	/10
Je grignote entre les repas	/10
Je prends le temps de manger mes repas	/10
J'apprécie les repas que je consomme	/10
Je suis à l'écoute de mes sensations alimentaires et je les respecte	/10

Côté organisation:

Je fais des listes de courses efficaces	/10
Je planifie mes courses	/10
Au magasin je sais quoi acheter, je n'hésite pas entre plusieurs produits	/10
Je rédige mes menus de la semaine	/10
Si j'ai des menus, je respecte assez bien ce qui est prévu	/10
J'ai ou je connais des ressources pour trouver des recettes / idées repas	/10
J'ai suffisamment de produits de base dans mes placards	/10
J'ai des produits de dépannage qui me permettent de cuisiner un plat minute	/10
Les aliments de mes placards sont encore mangeables (non périmés!)	/10
Mon matériel de cuisine est fonctionnel	/10
Ma cuisine est fonctionnelle et en ordre	/10
Je dispose de suffisamment de rangements en cuisine	/10
Je cuisine à l'avance (ou en double)	/10



Mes sources d'idées

Livres avec des recettes que je suis capable de faire

Sites webs / apps / groupes / chaîne Youtube

START WITH WHY



Mes sources de motivation

Cet exercice vous aidera à listez vos rêves, vos motivations profondes, vos projets, qui vous aideront dans votre parcours de formation

Avec cette formation, je souhaite:

Pourquoi?

Pourquoi? (vous pouvez enchaîner plusieurs "pourquoi" !)

MES PRIORITÉS

Notez ici les conclusions que vous tirez de votre état des lieux puis décidez quelles actions vous allez mettre en place en priorité.

1.

2.

3.

4.

5.
