

Photocopie cette feuille et découpe-la afin de la garder avec toi et de la relire régulièrement.

Couper le long des pointillés

FIT4HEALTH
EVOLUTION

**LES 10 HABITUDES
ALIMENTAIRES**

Plier ici

..... Plier ici

Plier ici

..... Plier ici

**Répondre à
chaque question
selon les 10
habitudes...**

Couper le long des pointillés

Couper le long des pointillés

<p>1- Quand as-tu mangé pour la dernière fois ?</p> <p>Si cela fait plus de 3 ou 4 heures, il est temps de remanger.</p> <p>2- As-tu des protéines dans ton assiette/ bol/verre ?</p> <p>Comme tu le sais tu dois consommer lors de chaque repas et collation 1 portion de protéines (40 à 60 gr de protéines pour un homme et 20 à 30 gr pour une femme).</p> <p>3- Où sont tes légumes ?</p> <p>Ton assiette ou ta collation doit contenir 2 à 3 portions de légumes. Une portion correspond à un poing fermé si ce sont des légumes entiers ou deux mains empliées s'il s'agit de légumes à feuilles, ou encore une seule main s'il s'agit de légumes en purée.</p> <p>4- As-tu mérité tes glucides ?</p> <p>Si tu souhaites perdre de la graisse, as-tu fait ta séance de sport ? Si tu t'es entraîné rajoutes à ton assiette l'équivalent d'un demi bol de glucides (formé avec le bol de la main) si tu veux perdre de la graisse et un bol entier (formé avec le bol de ta main) si tu veux</p>	<p>prendre du muscle ou maintenir tes performances.</p> <p>5- Où sont tes graisses alimentaires ?</p> <p>Chaque jour tu dois consommer des graisses provenant : d'un animal (gras, jaune d'oeuf), du lait de coco entier ou de l'huile de coco, de l'huile d'olive ou d'un avocat, de différentes noix, d'huile ou de graines de lin et de poissons gras (ou capsule d'huile de poisson). Fais en sorte de consommer une de ces sources de graisses quotidiennement.</p> <p>6- Depuis ce matin n'as-tu bu que de l'eau ou du thé vert ?</p> <p>Ce sont vraiment les deux seuls breuvages nécessaires à l'organisme. Tous les autres (hormis les smoothies) t'apportent trop de calories, de colorants ou de conservateurs inutiles. Pour les régimes végétaliens (et ses dérivés), tu peux ajouter des « laits » végétaux sans sucres ajoutés qui représentent une opportunité d'ajouter un peu plus de nutriments essentiels lorsque tu bois.</p> <p>7- Manges-tu des aliments frais et le moins possible transformés ?</p>	<p>Assures-toi de consommer des aliments frais ou que tu as toi-mêmes préparés aujourd'hui ou la veille. Méfie-toi des aliments préparés à ta place.</p> <p>8- Ton repas ou ta collation ont-ils été préparés et planifiés à l'avance ?</p> <p>Si tu n'as pas planifié ce que tu vas manger ou que tu ne l'as pas préparé, tu cours le risque de ne pas respecter la charte des habitudes. Tu cours le risque de manger plus que prévu et tu cours le risque de manger un plat industriel préparé. Bref, tu augmentes tes chances de t'éloigner de tes objectifs.</p> <p>9- Tes repas et collations sont-ils variés ?</p> <p>Manges-tu chaque jour des sources de protéines différentes, des légumes différents et de saison ?</p> <p>10- Suis-tu les 9 autres habitudes ?</p> <p>N'as-tu pas respecté aujourd'hui (ou jusqu'à présent) une des habitudes précédentes ? Si tu réponds oui, comptabilise cette exception dans tes 10% hebdomadaires autorisés et marques-le dans ton tableau d'adhérence.</p>
--	---	---

Plier ici

..... Plier ici

Plier ici

..... Plier ici

Couper le long des pointillés