Alimentation consciente

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour une alimentation consciente. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

CONSEIL EN ALIMENTATION CONSCIENTE :

Ne mangez pas sur le pouce. Vous êtes moins susceptible de savourer votre nourriture lorsque vous accomplissez plusieurs tâches en même temps. Prenez le temps de vous asseoir et de vous concentrer sur votre repas.

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :	Ressources que je peux utiliser :	Je terminerai cette étape d'ici le : (date)
1. En savoir plus sur l'alimentation consciente	**Adopter une alimentation consciente**	
2.		
3.		
4.		
5.		

Vous ne pouvez pas tout contrôler dans votre vie, mais vous pouvez contrôler ce que vous mangez. *– Inconnu*

AECOM