



PLAN D'ACTION DE 4 SEMAINES

SEMAINE 1 : ADAPTATION

OBJECTIF :

Comprendre son quotidien à travers les habitudes de vie et d'alimentation.

VOS ACTIONS À RÉALISER SUR CETTE SEMAINE

- Manger trois à quatre fois par jour
- Enlever les produits gras
- Faire le tour des placards et noter les habitudes de consommation/d'alimentation
- Noter votre ressenti (joie, peur, motivation...)
- Noter le temps libre de la semaine
- Manger à sa faim et normalement
- Ne pas utiliser les recettes et programme alimentaire si vous avez des difficultés à manger sainement

RÉSULTATS À OBTENIR

- Connaître ses disponibilités (temps libre, repos...)
- Connaître les produits à la maison qui nuisent à votre santé
- Connaître ses freins psychologiques (peur, dégoût, démotivation...)
- Envie de continuer

SEMAINE 2 : ORGANISATION

OBJECTIF :

Commencer à mieux manger.
Modifier son quotidien simplement.

VOS ACTIONS À RÉALISER SUR CETTE SEMAINE

- Suivre le programme alimentaire
- Communiquer avec son environnement (famille, colocation...) pour suivre la même alimentation si possible
- Prendre une partie de votre temps libre pour préparer les repas à l'avance
- Connaître ce que l'on peut manger en cas de faim

RÉSULTATS À OBTENIR

- Pas de sensation de faim entre les repas
- Un environnement compréhensif et à l'écoute
- Des aliments sains dans votre placard
- Commencer à prendre le rythme et l'habitude de ce nouveau mode de vie

SEMAINE 3 : RÉGULARITÉ

OBJECTIF :

Connaître votre sensation de faim après les repas.

Noter votre poids à la fin de la semaine pour adapter le programme si besoin.

VOS ACTIONS À RÉALISER SUR CETTE SEMAINE

- Suivre le programme alimentaire
- Noter si il y a des difficultés
- Continuer de vous familiariser avec votre nouveau mode de vie
- Noter votre poids en fin de semaine

RÉSULTATS À OBTENIR

- Pas de sensation de faim entre les repas
- Vous sentir mieux
- Continuer à prendre le rythme et l'habitude de ce nouveau mode de vie

SEMAINE 4 : CONTRÔLE

OBJECTIF :

Commencer à être plus autonome.

VOS ACTIONS À RÉALISER SUR CETTE SEMAINE

- Commencer à savoir adapter le programme alimentaire (en fonction de votre faim et de votre perte de poids)
- Continuer le programme alimentaire
- Noter les résultats obtenus

RÉSULTATS À OBTENIR

- Pas de sensation de faim entre les repas
- Continuer à perdre du poids