

## L'Alimentation-Santé en 33 étapes

Je vous propose de faire un point sur votre alimentation actuelle.

Pour cela prenez connaissance de chaque étape ci-dessous et cochez dans la colonne correspondante

si vous appliquez cette étape un peu, souvent ou pas du tout.

C'est parti !!!

	Vous privilégiez à la date du .....	un peu	souvent	pas du tout
1	de vous alimenter à des heures régulières			
2	un moment calme pour manger			
3	une bonne mastication			
4	des quantités moyennes d'aliments			
5	une sieste après le repas du midi			
6	un petit déjeuner complet			
7	un déjeuner équilibré sans dessert			
8	un dîner léger			
9	de dîner avant 20 heures			
10	de ne pas manger en dehors des repas			
11	de manger des fruits crus en dehors des repas			
12	de ne pas boire d'eau au cours du repas			
13	de boire environ 1,5 L d'eau peu minéralisée par jour			
14	de boire peu d'alcool (1 verre de vin rouge maximum au déjeuner)			
<b>TOTAL de cases cochées pour les étapes de 1 à 14</b>				

	<b>Vous privilégiez</b> à la date du .....	<b>un peu</b>	<b>souvent</b>	<b>pas du tout</b>
15	l'absence de café et de boisson contenant de la caféine au cours de vos journées			
16	une alimentation de qualité			
17	des aliments frais, fraîchement préparés			
18	la présence de graines germées			
19	des huiles de bonne qualité			
20	la présence de graines oléagineuses			
21	des fruits et des légumes de saison			
22	des fruits et des légumes frais			
23	un mode de cuisson doux			
24	une alimentation peu salée			
25	une alimentation peu sucrée			
26	peu de pain			
27	une proportion de légumes supérieure aux fruits			
28	une alimentation avec très peu de laitages animaux (1 fois par jour maximum)			
29	les céréales sans gluten			
30	les protéines végétales aux protéines animales			
31	l'association des céréales et des légumineuses, les bonnes associations alimentaires			
32	une alimentation peu acide			
33	des crudités en début de repas			
<b>TOTAL de cases cochées pour les étapes de 15 à 33</b>				
<b>TOTAL Général</b>				

Je vous invite ensuite à choisir une étape, sur laquelle vous avez envie de porter votre attention ce mois-ci.

Il se peut que ce soit une étape que vous mettez :

- un peu en pratique
- pas du tout en pratique

Vous souhaitez vraiment l'expérimenter pour ressentir ce qu'elle vous apporte.

L'idéal serait d'appliquer cette étape pendant 1 mois minimum.

Je choisis d'appliquer ce mois-ci l'étape

.....

Marquez ensuite ici vos remarques par rapport à cette expérience :

Qu'avez-vous ressenti, remarqué? Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

Avez-vous encore envie de continuer à la garder dans vos nouvelles habitudes pour ressentir le bénéfice sur du moyen terme ou à long terme ?

Je vous invite à amener votre attention sur une étape différente chaque mois après avoir remis à jour le tableau ci-dessus.

Vous cheminerez ainsi d'étape en étape pour revoir vos habitudes alimentaires et vous permettre d'adopter une alimentation, que vous ressentirez plus adaptée pour vous.

Prochainement, j'ai envie de mettre en pratique :

- l'étape.....
- l'étape.....
- l'étape .....

Vous trouverez des compléments d'informations sur ces différentes étapes [ici](#) au travers d'articles.

Vous avez des questions concernant l'alimentation, vous avez également la possibilité de participer à des [Sessions Questions-Réponses](#).

Je vous souhaite simplement une belle continuation dans ce chemin de remise en question  
de vos habitudes actuelles et d'en tirer des bénéfices palpables.  
Que votre alimentation soit source de vie et d'épanouissement pour vous.