

ton objectif : s'alimenter consciemment

Quelques stratégies avant de débiter

Le plan d'action comporte trois objectifs à mettre en pratique selon l'ordre indiqué sur le tableau. Voici une description de chaque objectif ainsi que les actions à mettre en place afin d'atteindre l'objectif.

Aménage ton espace repas afin de le rendre agréable (EA) :

- range les objets qui n'ont pas leur place sur la table.
- dresse la table avec les ustensiles, verres et serviettes
- ajoute une musique d'ambiance, si tu le désires

Prépare tes cinq sens (5S) :

- utilise tes cinq sens pour enrichir ton expérience repas
- apprécie la contribution de chaque sens

Élimine les distractions (ED) :

- ferme tous les écrans: télévision, ordinateur, téléphone, tablette
- range les journaux ou les magazines qui traînent aux alentours

La journée est divisée en 4 parties :

- matin (entre le lever et le déjeuner)
- pause am (vers 10h00)
- midi (vers 12h00)
- souper (vers 18h00)

Il est possible que tu te sentes un peu déstabilisée les premiers jours. C'est normal. Plus tu pratiques, plus tu deviendra à l'aise à prendre ton repas tranquillement, sans distractions.

Il est possible que tu n'atteignes pas chaque objectif à chaque jour. Lorsque cette situation se présente, sois bienveillante envers toi-même et reprends simplement d'où tu étais rendu.

ton objectif : s'alimenter consciemment

Les étapes pour atteindre ton objectif

	matin	pause am	midi	souper	réussi
semaine #1	<ul style="list-style-type: none">• EA		<ul style="list-style-type: none">• EA		
semaine #2	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens		<ul style="list-style-type: none">• EA	<ul style="list-style-type: none">• EA	
semaine #3	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	<ul style="list-style-type: none">• EA	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	<ul style="list-style-type: none">• EA	
semaine #4	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	
semaine #5	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	
semaine #6	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens	
semaine #7	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	<ul style="list-style-type: none">• EA• 5 sens• ED	

EA : Aménage un espace agréable pour savourer ton repas.

5 sens : Utilise tes cinq sens pour enrichir ton expérience repas.

ED : Élimine les distractions.