



Cadran de La Nutrition

Avoir son propre potager; tous les repas planifiés par un Coach en alimentation sportive; manger lentement, sans distraction

Remplacer 1 repas avec moins de produits transformés

Je m'alimente principalement local et organique; planifie tous les repas à l'avance, tous bien équilibrés

Ajouter une salade d'accompagnement au dîner

Je prépare mes repas à l'avance; Protéine et légumes à chaque repas; avec du gras-santé

Essayer 1 nouveau repas-santé par semaine

Je prépare mes repas à l'avance, avec 5-6 portions de légumes par jour

Je m'assois à la table pour la majorité des repas

Une Protéine et une portion de légumes ou de fruits à la plupart des repas

J'ajoute de la Protéine à chaque repas

