



## Le point sur vos motivations

Maigrir commence dans la tête. Prenez donc le temps de réfléchir à vos habitudes et à vos motivations. Que mangez-vous, à quel moment et pour quelles raisons? Quels sont vos objectifs et comment comptez-vous vous récompenser de vos efforts? Discutez-en régulièrement avec votre diététicien-ne ES/HES.

1. **Votre poids actuel:** \_\_\_\_\_ kg

2. **Le poids que vous aimeriez atteindre:** \_\_\_\_\_ kg

3. **Ce que vous faites bien:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Votre plus grande difficulté:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Vos habitudes alimentaires (quoi, quand, pourquoi):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. **Ce que vous souhaitez améliorer:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. **Votre objectif pour la semaine prochaine (semaine. . . . .):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. **Votre récompense si vous atteignez cet objectif:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_