

Parcours Comportement Alimentaire

Prise de conscience Pré-Contemplation

Action

Apprentissage



Je n'arrive pas à faire ce qu'on me demande de faire et à manger sainement de façon apaisée.

Je fais le point de mon comportement alimentaire.

J'apprends à construire un comportement alimentaire apaisé, en phase avec moi-même.

J'ai des succès et des échecs, j'apprends et j'avance. Mon sens de contrôle de soi grandit.



Je peux désormais suivre les conseils de mon médecin / diététicien avec plus de facilité.