

# PRINCIPES DE BASE D'UNE ALIMENTATION SAINES



## Fixer des objectifs de santé intelligents

Les objectifs sont un moyen fantastique de réaliser des changements positifs et de créer de nouvelles habitudes plus saines dans nos vies. Les avantages de définir un objectif sont évidents : ils nous donnent un sentiment de contrôle sur notre vie, nous aident à concentrer notre énergie, à accroître notre motivation et nous font éprouver des sentiments de fierté et d'accomplissement. Pour un grand nombre d'entre nous, améliorer nos habitudes alimentaires est quelque chose que nous voulons accomplir, mais ceci n'est pas un objectif en soi - en tout cas, ce n'est pas un objectif approprié. Vous avez certainement déjà entendu parler des objectifs INTELLIGENTS, mais il convient de le répéter.

Pour fixer un objectif INTELLIGENT, vous, en tant que personne qui fixe l'objectif, devez réfléchir aux facteurs impliqués dans la réalisation de votre objectif. La définition de chacune des cinq caractéristiques peut aider à préciser une voie claire, et plus cette voie est bien définie, plus il est facile de la suivre.

# SMART

Dès que vous avez fixé un objectif, le travail commence! Il y a quelques mesures simples que vous pouvez prendre pour vous aider dans votre démarche et pour améliorer vos chances de réussite.



- ☉ Mettez votre objectif sur papier. Quand nous
- ☉ voyons quelque chose, cela a un impact sur notre façon d'agir. Il est plus probable que vous soyez productif si vous VOYEZ ce que vous avez à faire plutôt que de simplement y penser.
- ☉ Dressez une liste des obstacles auxquels vous risquez d'être confronté afin de vous y préparer. Si vous souhaitez préparer davantage de plats faits maison, mais que vous ne savez pas cuisiner, renseignez-vous sur les cours ou les démonstrations en ligne pour vous aider à apprendre.
- ☉ Imaginez que vous avez atteint vos objectifs. La visualisation est l'un des plus importants exercices que vous puissiez faire, et plus vous le faites, plus il devient solide.
- ☉ Demandez l'aide des autres. Ce n'est pas une trahison de s'appuyer sur le soutien de ceux qui vous entourent!

### Cinq objectifs INTELLIGENTS pour une alimentation saine qui peuvent vous inspirer

#### **Vous cherchez à manger moins souvent au restaurant?**

Je vais préparer mon repas de midi à la maison trois jours par semaine au lieu de manger des plats à emporter.

#### **Vous essayez de manger plus de légumes?**

Je vais ajouter un légume à chacun de mes repas.

#### **Vous essayez de consommer plus d'eau?**

Je vais boire un grand verre d'eau au réveil chaque matin.

#### **Vous essayez de suivre un régime à base de plantes?**

Je vais préparer un souper sans viande chaque semaine.

#### **Vous êtes en train d'essayer de faire de meilleurs choix de collations?**

Je vais remplacer chaque jour une collation par un fruit ou un légume.



## OBJECTIFS AXÉS SUR LES VALEURS

Les valeurs sont des facteurs déterminants puissants et efficaces de votre accomplissement et de vos progrès. Ils font partie de votre identité. Ils peuvent avoir une influence sur la qualité et la clarté du but de votre parcours. Par conséquent, ils doivent jouer un rôle dans la définition de vos objectifs. Pourquoi est-il si important d'établir des objectifs axés sur les valeurs?



- 1 Même si les objectifs peuvent changer, nos valeurs sont ancrées et cohérentes.
- 2 Les valeurs vous permettent de différencier ce qui est important de ce qui ne l'est pas.
- 3 Les valeurs dirigent nos vies dans une direction positive et sont donc une source de motivation qui nous fait avancer.
- 4 Les valeurs constituent une référence interne et personnelle pour ce qui est utile, bénéfique et désirable.

## LA CRÉATION D'UN TABLEAU DE VISUALISATION ET COMMENT L'UTILISER

Un tableau de visualisation (ou tableau de rêves) est une représentation visuelle de vos objectifs. Il peut vous aider à définir vos objectifs en vous aidant à visualiser ce que vous souhaitez réaliser. En représentant vos objectifs par des images, vous renforcez et stimulez vos émotions, car votre esprit est très sensible à la stimulation visuelle.

### CONSEILS POUR LE TABLEAU DE VISUALISATION

- ☉ Choisissez le thème principal de votre tableau : un objectif spécifique, un domaine d'intérêt (par exemple, la santé) ou un ensemble d'objectifs concernant tous les domaines de votre vie.
- ☉ Ajoutez des images qui témoignent de ce que vous voulez réaliser. Ces images devraient être une source d'inspiration.
- ☉ Ajoutez des affirmations qui vous soutiennent dans vos objectifs et vous motivent. Elles doivent correspondre à ce que vous voulez ressentir.
- ☉ Placez votre tableau dans un endroit où vous le verrez tous les jours. Assurez-vous de regarder votre tableau de visualisation au moins une fois par jour.

Références [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) | [www.goal-setting-guide.com](http://www.goal-setting-guide.com) | Images extraites de Freepik.com