



ETAPE 2:

ALIMENTATION

L'alimentation joue un rôle fondamental dans la réussite de ta transformation physique.

Plus ton alimentation sera adaptée à la réussite de ton objectif , plus il te sera facile d'avoir des résultats et d'atteindre le physique de tes rêves.

J'ai créé ce guide pour t'aider à faire les bons choix alimentaires. Il te suffit de répondre aux questions et d'appliquer les conseils pour mettre en place facilement ces nouvelles habitudes alimentaires.

Sur une échelle de 0 à 10, zéro étant "j'ai une très mauvaise alimentation" et dix "j'ai une alimentation parfaite" à quel degré situes-tu ton alimentation actuelle ?



Pourquoi aujourd'hui tu négliges ton alimentation ? Qu'est-ce qui te retient dans ces habitudes alimentaires néfastes ?

.....

.....

.....

.....

.....



Si ta vie en dépendait, quelles solutions tu trouverais pour avoir une alimentation saine ?

.....
.....
.....
.....
.....

Très bien

Sache que c'est déjà le cas : **TA VIE DEPEND DE TON ALIMENTATION !**

Des centaines d'études scientifiques l'ont montrées : l'alimentation joue un rôle déterminant sur l'espérance de vie et la santé d'un individu.

Voici maintenant une liste (non exhaustive) des habitudes alimentaires les plus néfastes :

- Manger trop salé
- Grignoter entre les repas
- Ne pas manger suffisamment de légumes
- Sauter des repas
- Manger trop vite
- Ne pas boire assez d'eau
- Bannir le gras
- Se restreindre
- Manger trop de produits transformés
- Ne pas manger suffisamment de fruit
- Manger trop de féculents
- Manger plus que notre faim
- Ne pas manger suffisamment de protéines
- Ne pas manger suffisamment d'aliments alcalins

Liste ci-dessous les 5 habitudes alimentaires les plus néfastes qui t'empêchent d'atteindre ton objectif physique :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Liste ci-dessous 5 habitudes alimentaires propices que tu dois mettre en place pour atteindre ton objectif physique :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Très bien !

Maintenant, si tu veux atteindre l'objectif que tu t'es fixé, il faut que tu supprimes chaque semaine une habitude "néfaste". Tu mettras également en place chaque semaine une habitude "propice".

Engage toi à le faire en signant le bas de cette page.

Shopping List

Voici une liste non exhaustive des aliments qu'il est conseillé de manger.

Bien sûr, tu peux adapter cette liste de course en fonction de tes goûts et de la saison.

A noter que pour avoir une bonne alimentation, il suffit de s'écarter le plus possible des produits transformés et de choisir des produits "bruts" et naturels.

Fruits

- Pommes
- Bananes
- Myrtilles
- Melon
- Pamplemousse
- Raisin
- Kiwi
- Oranges
- Pêches
- Poires
- Ananas
- Framboises
- Fraises
- Pastèque

Produits laitiers

- Frommage blanc

Super aliment

- Spiruline
- Baie de Goji

Légumes

- Roquette
- Asperges
- Poivrons
- Chou chinois
- Brocoli
- Salade
- Carottes
- Chou-fleur
- Céleri
- Concombre
- Haricots verts
- Chou frisé
- Légumes feuilles
- Poireaux
- Laitue
- Champignons
- Oignons
- Épinards
- Choux de Bruxelles
- Courgettes

Protéines

- Thon en boîte
- Blanc de poulet
- Oeufs
- Poisson
- Boeuf maigre haché
- Porc maigre
- Dinde maigre
- Crevettes

Amidons/Céréales

- Haricots bruns
- Haricots blancs
- Tortillas de maïs
- Pois chiches
- Flocons d'avoine
- Pain pita
- Patates douces

Fruits à coques et graisses

- Avocats
- Amandes
- Noix du Brésil
- Noix de cajou
- Noix de pécan
- Pistaches (non salées)
- Noix