

Mon journal de bord



MON JOURNAL DE BORD

Ce journal de bord est destiné à vous aider et vous accompagner dans vos nouveaux comportements et nouvelles habitudes de vie. Une baisse de motivation ? Envie de tout laisser tomber ? Ou au contraire, vous avez la forme ? Vous vous sentez bien ? Bref, ce journal est votre "exutoire" dans les bons et les moins bons moments... faites de ce journal de bord VOTRE compagnon !

Si vous êtes suivi par un(e) diététicien(ne) ou dans un centre multidisciplinaire, ce journal peut vous être utile, il vous suivra même dans vos consultations.

Ce journal propose une structure pour une semaine. Faites-en des copies de manière à l'adapter aux autres semaines.

Hachurez la colonne de droite c'est-à-dire celle liée aux inconvénients et conservez précieusement ce bilan ! Dans les moments de faiblesse ou de moins grande motivation, consultez-le... il vous rappellera les avantages que vous aviez listés et vous soutiendra dans vos efforts.

Si cela peut vous aider, découpez cette page ou photocopiez-la pour l'afficher sur votre frigo ou la poser près de votre table de nuit. •

MON JOURNAL DE BORD

Mon bilan : Quels sont, d'après moi, les avantages et les inconvénients dans le fait de perdre du poids ?

Perte de Poids

Avantages	Inconvénients

JOUR 1

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 2

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 3

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 4

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 5

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 6

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

JOUR 7

Jour : Date : / /

Complétez les tableaux à chaque fois que vous mangez ou que vous bougez.

Mon alimentation au quotidien

Heure	Quoi et combien ? (aliments et boissons)	Je me sens comment ?	Pourquoi ai-je mangé ? (faim, envie, ennui, stress,...)

Activité physique

Quelle activité ?	Combien de temps ?	Je me sens comment ?

Remarques générales

MON BILAN DE LA SEMAINE

Je m'auto-évalue : mes impressions après cette première semaine

De manière générale, suis-je content de mon style de vie (alimentation et exercice physique) ?

Non, pas du tout Non Plus ou moins Oui Oui, tout à fait

De manière générale, comment je me sens ?

Plus spécifiquement, de quoi suis-je content ?

Plus spécifiquement, de quoi suis-je insatisfait ?

A l'avenir, que puis-je faire pour éviter mes moments difficiles ?

Mes moments difficiles	Solutions

Mes objectifs de la semaine

Fixez des petits objectifs réalistes. Si nécessaire, indiquez comment vous allez vous y prendre.

Prenez un temps de réflexion et n'oubliez pas : commencez toujours par de petits objectifs et pas trop nombreux (un ou deux voire maximum trois par semaine)

1.

2.

3.

Je me récompense

Soyez fier de vous ! Chaque jour passé en adoptant des habitudes de vie plus saines (manger mieux et bouger plus) est une victoire ! Octroyez-vous une récompense (un cinéma, un livre, un CD, etc.), parce que VOUS LE MERITEZ!



rue de Genève 4
1140 Bruxelles
F 02 705 32 45

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
F 09 235 64 85

www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

Votre siège local