

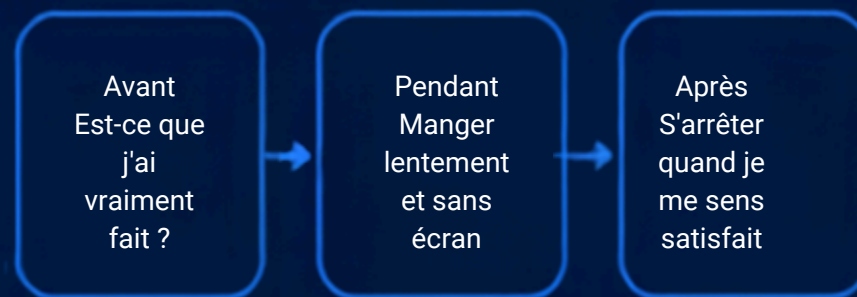
Les 3 dernières habitudes pour ancrer le **changement**

Des actions simples, concrètes et durables pour votre santé.

HABITUDE 5

Écouter sa faim et sa satiété

Reconnaître ses signaux et manger en pleine conscience.



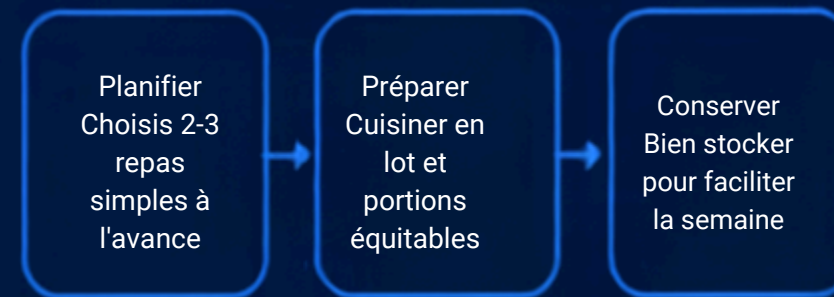
Exemple concret

Prendre 3 respirations avant de commencer et vérifier son niveau de satiété à mi-repas.

HABITUDE 6

Préparer ses repas

Gagner du temps, réduire le stress et mieux choisir.



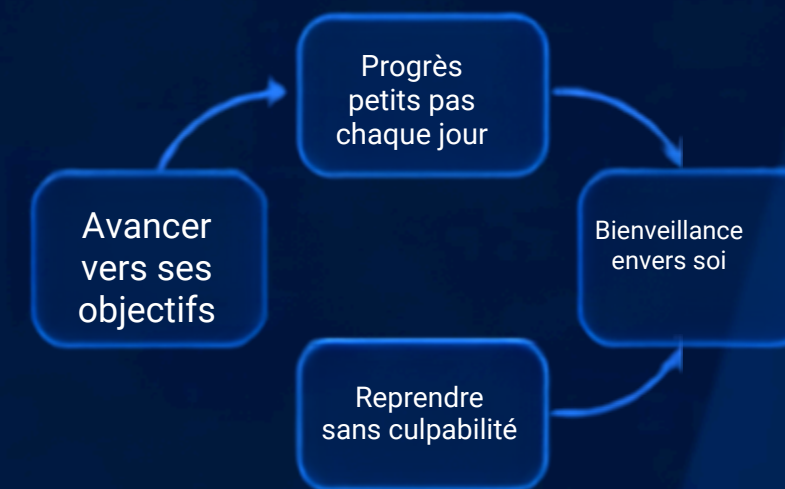
Exemple concret

Préparer le dimanche : légumes rôtis, protéine et céréale pour 3-4 jours.

HABITUDE 7

Être constant sans chercher la perfection

Accepter les écarts et progresser pas à pas, sans culpabilité.



Exemple concret

Un repas moins équilibré n'annule pas vos efforts : le prochain repas compte.

Ces 3 habitudes vous rapprochent d'une santé durable.
Commencez petit, restez régulier, et faites-vous confiance.

