Livret de notes

« Manger mieux pour vivre mieux »
Le défi de manger plus sain au quotidien

NOTES

Le Pr Walter Willett (Harvard) est considéré comme le plus éminent nutritionniste au monde.

Selon lui :
"La majorité des maladies est liée à notre alimentation ..."

NOTES

Quels sont les mots que j'utilise pour évoquer ma situation ?

Quand on leur demande ce qu'ils veulent vraiment, 99% des Français répondent unanimement vouloir :
« être en forme »,
« être en bonne santé »,
« le plus longtemps possible ».

NOTES

Quels sont les mots que j'utilise pour évoquer ma situation ?

A tous les âges de la vie, il est possible de comprendre les ressorts de la nutrition :

o améliorer son état de santé
o améliorer son sommeil
o diminuer son anxiété

NOTES

Quelles sont les émotions que je ressent quand j'évoque mes résultats ?

A tous les âges de la vie, il est possible de comprendre les ressorts de la nutrition :

o améliorer son état de santé
o améliorer son sommeil
o diminuer son anxiété

NOTES

Quelles seront les conséquences dans 1 an, 3 ou 5 ans, si je ne fais rien ?

En dehors de tout jugement de valeur, culturel, social, économique, j'accueille mes résultats passés et actuels avec bienveillance pour me projeter et visualiser les résultats que je souhaite obtenir à l'avenir.

NOTES

Quels sont les résultats que vous pourriez valoriser ?

Le premier réflexe d'une personne qui va remettre en question ses résultats, c'est de vouloir tout changer ....

NOTES

Comment pourriez-vous définir et adopter de nouvelles habitudes ?

c'est souvent privatif, restrictif, épuisant et parfois conflictuel d'aller à l'encontre des conseils ou des avis de ses proches.

NOTES

Pourquoi identifier les différentes phases d'un projet ?

Démarrer de nouveaux projets génère un effet « waouh » qui s'estompe progressivement quand les premiers désordres et effets secondaires apparaissent ...

NOTES

Comment identifier les indicateurs de réussite – échec ?

Comment saurai-je que je suis sur le bon chemin ? Que je respecte mes ressources et mes capacités à poursuivre mon parcours de façon durable et avec enthousiasme ?

NOTES

Pourquoi identifier des sources d'inspiration & comment les reproduire ?

La nutrition c'est entre vos mains, dans votre assiette et dans votre bouche que ça se passe !

(et dans celles de vos enfants ...)

NOTES

Ai-je envie d'aller plus loin ? Quand et avec qui ?

Il ni a recette miracle, ni méthode magique !

Depuis la nuit des temps, ceux qui agissent avec plaisir et détermination entrainent des personnes positives dans leur sillage.

NOTES

Ai-je envie d'aller plus loin ? Quand et avec qui ?

« Manger mieux pour vivre mieux »
Le défi de manger plus sain au quotidien

« Accompagner mes interlocuteurs pour leur permettre d'améliorer, leur état de santé, leur bien-être et leur motivation dans leur quête de résultats positifs durable – d'une meilleur version d'eux-mêmes au quotidien »

https://manuelrohaut.fr
https://www.linkedin.com/in/manuel-rohaut
https://www.facebook.com/manuel.rohaut.1

MANUEL ROHAUT, infirmier D.E