

# ATELIER 0 - Les Croyances Alimentaires

## Croyances :

- Manger le soir fait-il grossir ?

- NON ! L'équilibre alimentaire s'opère sur 8 à 15 jours !

- Certains aliments font-ils grossir ?

- NON ! A Consommer en petites quantités et respecter son programme personnel !

- Est-il conseillé de manger 2 fruits et 4 portions de légumes pour maigrir ?

- OUI ! Toujours en respectant les quantités de son programme personnel !

- Pour maigrir faut-il supprimer sucres et graisses ?

- NON ! Il faut les intégrer dans son équilibre alimentaire !

- Ce que je mange le matin me fait-il grossir ?

- NON ! Respecter les quantités fixées pour le petit-déjeuner !

# ATELIER 0 - Les Croyances Alimentaires

## Croyances :

- Puis-je manger entre les repas ?

- NON ! Sauf en cas de fractionnement, sleeve, by-pass !

- Pour maigrir dois-je manger beaucoup de légumes ?

- NON ! Respecter les quantités fixées dans votre plan personnel, ni plus ni moins et les associer aux féculents !

- Un carré de chocolat me fait-il plus grossir qu'un yaourt ?

- NON ! A réserver de temps en temps en mode plaisir/dégustation !

- Dois-je m'interdire certains aliments ?

- NON ! Car peut provoquer des risques de frustration, de grignotage !

- Puis-je remplacer un groupe d'aliments par un autre ou en rajouter ?

- NON ! Aucun groupe ne peut être remplacé par un autre !

# ATELIER 0 - Les Croyances Alimentaires

- NE PAS OUBLIER ...

**QU'AUCUN ALIMENT N'EST INTERDIT !**

Il est (juste ...) IMPERATIF de respecter les quantités de votre programme personnel !

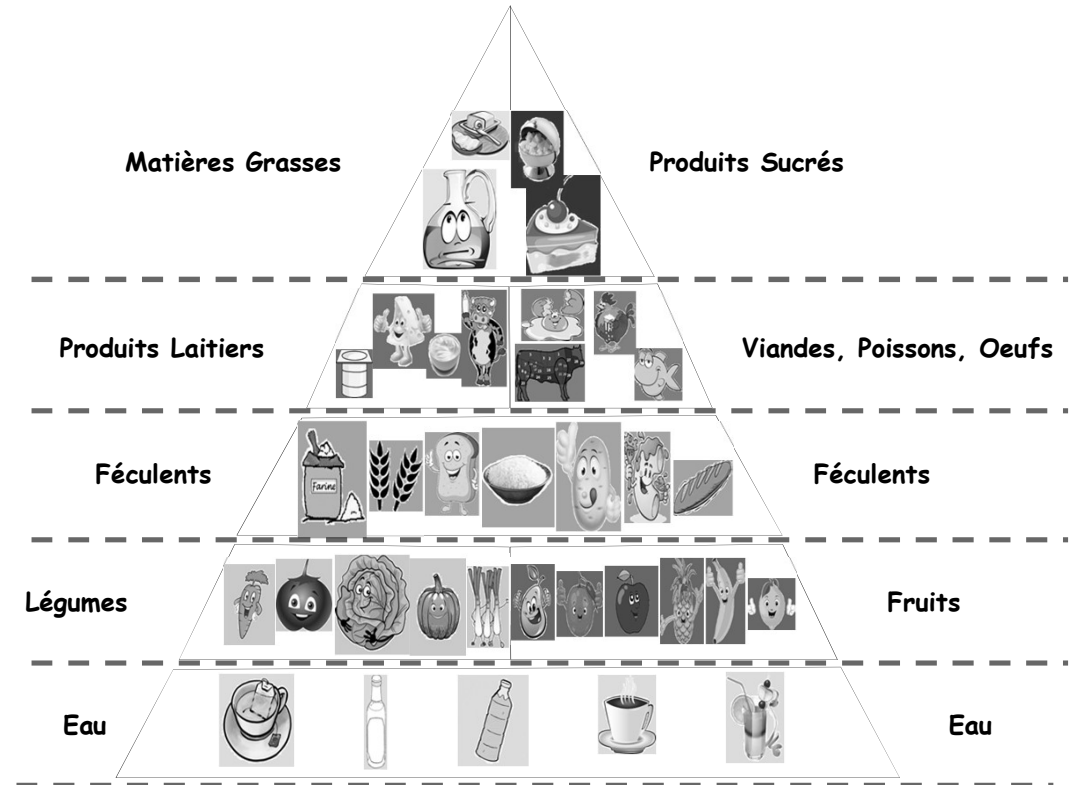
*A Savoir ...*

# ATELIER 0 - Les Croyances Alimentaires

Respecter les quantités de :

- Féculents.
- Légumes Verts.
- Crudités.
- Protéines (Viande, Poisson, Volaille, Œufs).
- Produits Laitiers (3 par jour).
- Fruits (Fibres pour un transit intestinal régulier).
- Pâtisserie (1 fois par semaine !!).
- Eau (1,5 litre par jour).

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



**Attention : Les produits édulcorés provoquent un manque d'énergie au bout de 2 à 3 heures d'où des risques de « manger plus » et de grignotage.**