



## **MES OBJECTIFS NUTRITION**

Il n'est pas obligatoire de suivre à la lettre, chaque jour, un « CADRE alimentaire » personnalisé. Vous pouvez obtenir d'aussi bons résultats (et mêmes meilleurs, au long terme) en vous recentrant sur des objectifs personnels précis, évaluables, et facilement atteignables.

### **A- VOS OBJECTIFS PERSONNALISES (déterminés en cabinet)**

**1) Diététique :**

**2) Comportemental :**

**3) D'habitudes de vie (sport, cuisine, « sorties »...) :**