JOURNALING

JOURNAL ALIMENTAIRE

Pour prendre conscience de ses habitudes alimentaires

PAR SE NOURRIR AUJOURD'HUI

WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM

bienvenue

Une journalisation alimentaire se réalise sur une courte période et en amont d'un travail en nutrition pour analyser ses différents comportements et habitudes alimentaires.
Dans cette ressource, je te partage des modèles de tableaux que tu pourras utiliser pendant 7 jours afin de commencer une prise de conscience qui, je te le souhaite, t'amènera à devenir la version de toi-même à laquelle tu aspires.

Je suis Marion,
la fondatrice de *Se nourrir aujourd'hui*.

Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu traverses des challenges personnels et que tu souhaites renouer avec toi-même pour pouvoir avoir une relation plus sereine avec ton alimentation.

Pourquoi suis-je la bonne personne pour t'aider ? Parce que je me suis déjà trouvée exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Après quelques défis et apprentissages, la vie m'a finalement fait comprendre que l'équilibre et le lâcher-prise peuvent faire bon ménage.

Je suis donc passée de la fille aux habitudes alimentaires complètement déséquilibrées, épuisée et déprimée, à la femme sereine, pleine d'énergie et de joie de vivre que je suis aujourd'hui !

Je dédie aujourd'hui ma carrière à l'enseignement des principes qui m'ont permis de devenir celle que je suis.

Si j'ai pu y arriver, tu le peux aussi, et c'est pour moi un privilège de t'accompagner !

Bon succès!

Marion ♡

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Petit déjeuner

Collation

Lunch

Collation

Souper

© SE NOURRIR AUJOURD'HUI

RESTONS EN CONTACT

POURQUOI S'ARRÊTER ICI?

Si tu cherches à végétaliser ton assiette tout en boostant ta santé et ton énergie, voici où tu peux me trouver

WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM

SE.NOURRIR.AUJOURDHUI

Et si ce contenu t'a été utile, vient me partager tes ressentis à travers un message personnel.
Je me réjouis de te lire!