

SlimStyles^{MC} avec PGX^{MC} *Journal des aliments consommés et des activités*

- 1 Tous les matins, inscrivez la date et signez l'engagement afin de réaffirmer votre engagement à l'égard de votre objectif de perte de poids.
- 2 Inscrivez tous les aliments que vous consommez et tout ce que vous buvez, y compris les collations. Vous aurez ainsi mieux en mesure de gérer votre consommation. Et vous tricherez moins. Selon plusieurs études, cette façon de procéder augmente vos chances de succès.
- 3 Déterminez votre note globale à la fin de la journée :
 - A+ J'ai mangé tous les bons aliments et je n'ai pas triché ni fait d'excès aujourd'hui
 - B De façon générale, j'ai respecté mon objectif de consommation – je continue à perdre du poids
 - C Triché ou fait quelques excès, mais rien de trop grave – je n'ai probablement ni gagné ni perdu de poids
 - D Triché ou fait des excès et probablement pris du poids
 - F Fait d'importants écarts et fort certainement pris du poids aujourd'hui

Je réaffirme aujourd'hui mon engagement à bien manger et à faire de l'exercice afin d'atteindre et de maintenir mon objectif de perte de poids.

SIGNATURE _____

DATE _____

DÉJEUNER

COLLATION

DÎNER

COLLATION

SOUPER

Déterminez votre note globale à la fin de la journée :

COLLATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE
