



Faire des bons choix au niveau des gras : mes avantages et mes inconvénients

Inscrivez dans ce tableau les avantages et inconvénients que vous percevez vis-à-vis l'idée de bien choisir les gras dans votre alimentation. En prendre conscience est un pas vers la bonne direction. L'important n'est pas le nombre d'avantages et d'inconvénients que vous identifiez, mais bien la valeur que vous accordez à chacun.

Mes avantages/les pous	Mes inconvénients/les contres
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 <i>Prévenir la maladie du cœur, le diabète</i> 👉 <i>Diminuer mon taux de cholestérol</i> 👉 <i>Mieux contrôler mon poids</i> 👉 <i>Obtenir les gras essentiels pour la santé de mon système immunitaire et pour ma peau</i> 	<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 <i>Cela enlève du goût</i> 👉 <i>Je n'ai pas besoin de perdre du poids</i> 👉 <i>C'est trop difficile de s'en passer, c'est trop bon</i> 👉 <i>J'ai peur de ne pas être capable</i> 👉 <i>Je vais devoir changer mes habitudes et me faire des lunchs</i> 👉 <i>Cela coûte cher</i>