



Faire des bons choix au niveau des gras : mes obstacles

Certaines situations, barrières ou obstacles peuvent rendre difficiles le fait de bien choisir les gras dans votre alimentation. Pensez-y et inscrivez ce qui vous en empêche dans ce tableau. Il est important d'identifier vos obstacles pour ensuite trouver des solutions pour les surmonter.

Qu'est-ce qui m'empêche de faire des bons choix au niveau des gras dans ce que je mange?

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

Quelques exemples

- ✓ *Cela coûte cher de bien manger*
- ✓ *Je ne sais pas ce qui est bon et ce qui n'est pas bon*
- ✓ *Il faudrait que je cuisine davantage*