



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?	
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	