



Faire des bons choix au niveau des gras : mes éléments facilitants

Certaines conditions peuvent vous aider à faire des bons choix au niveau des gras dans votre alimentation. Pensez-y et inscrivez ce qui vous aiderait dans ce tableau. Les personnes qui trouvent des conditions facilitantes sont plus motivées à faire des changements dans leurs habitudes de vie.

Qu'est-ce qui m'aiderait à faire des bons choix au niveau des gras dans mon alimentation?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Quelques exemples

- ✓ *Avoir plus de connaissances sur les bons et les mauvais gras*
- ✓ *Apprendre à cuisiner*
- ✓ *Consulter une nutritionniste*
- ✓ *Trouver des bons aliments à prix réduit*