

🏠 Synthèse des séances racontée par Émilie et Juliette



Émilie

Lorsque j'ai consulté ma diét au début mon alimentation était... disons déséquilibrée! Bel euphémisme car voilà ce que donnait ma journée alimentaire:

Au petit-déjeuner: 1 mug de thé vert, 1 yaourt blanc 0% avec 1 cuillère à soupe de compote dedans, 1 biscotte et 1 jus d'orange coupé avec de l'eau.

Au déjeuner: 1 tomate avec du sel et du poivre, 2 tranches de jambon blanc, 1 yaourt 0%, 1 compote.

Au dîner: 1 soupe ou des légumes cuits à l'eau, 1 yaourt 0%, 1 pomme.

Alors, ensemble, nous avons dressé la liste des aliments que je ne me sentais pas du tout le courage de réintroduire, ceux qui pouvaient l'être un peu et ceux que j'aimais bien. Nous avons parlé des efforts que je me sentais capable de faire et nous sommes tombés d'accord sur ces vers objectifs:

- Ne plus couper le jus d'orange avec de l'eau. Ça, ça ne me paraissait pas dur, je me rendais compte que c'était inutile et que c'était plus une manie qu'autre chose. J'ai apprécié le jus d'orange non dilué!
- 1 petite part de protéine le soir: j'ai commencé avec 30 g de poisson, puis quand ça n'a pas été trop dur je suis passé à 50g puis au pavé de 100g.

