

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

PRÉSENTATION

Je suis Ariane, thérapeute alimentaire. Grâce à l'alimentation ressourçante et au profilage alimentaire je te permets de (re)trouver ta boussole intérieure et les clefs d'une alimentation adaptée à tes besoins profonds pour sortir des compulsions, du sucre et de l'alimentation émotionnelle.

Je te propose d'explorer **une semaine sans sucre(s)** avec les femmes qui ont répondu présentes sur Instagram et via le groupe facebook.

Je vais mettre en place tous les outils et l'énergie qui me semblent nécessaires pour t'accompagner dans cette semaine mais **c'est toi et uniquement qui impulsera toute forme de changement chez toi** via l'organisation de tes courses et de ta cuisine. Je dois aussi te préciser que parfois une semaine peut faire des miracles, alors que d'autres fois cela sera plus discret... **mais dans tous les cas ton corps et ton cerveau garderont trace de l'expérience, crois-moi !**

Cette exploration s'inspire de la cure "**Décrochez-des sucres**" de la **merveilleuse Taty Lauwers**. Dans cette cure, on évite les goûts sucrés et on minimise ou on évite aussi les féculents. Ici ça sera à toi de voir quel(s) sucre(s) tu as envie d'éviter. Tu vas préciser cela dans tes envies ci-dessous.

C'est parti !

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

TES ENVIES DE LA SEMAINE

Je te propose de choisir si tu souhaites faire une pause sur le sucre "sucré", sur le sucre "salé" cad les féculents/glucides, ou bien sur les deux. Je te propose aussi de définir si tu souhaites tenter une semaine entière, plus ou moins une semaine ; si tu souhaites juste explorer qq chose de différent...

Prends le temps de réfléchir à cela et notes-les ici :

TES CRAINTES POUR CETTE SEMAINE :

Ici tu peux noter les craintes qui montent en toi concernant cette semaine. Sans te juger, juste pour prendre le temps de les poser, de les observer :

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE EXPLORATION UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

TES SENTINELLES

Si tu le souhaites et afin de pouvoir observer les effets de ces quelques jours d'exploration alimentaire, tu peux choisir 1, 2 ou 3 "sentinelles". Les sentinelles sont les symptômes qui te permettront d'observer les effets de ce changement alimentaire. Voici quelques exemples : digestion difficile, sensation de gonflement après le repas, coup de barre, réaction cutanée, compulsions, saute d'humeur, sommeil perturbé, sensation de faim souvent présente, manque de satiété, etc.

Sentinelle 1 :

Sentinelle 2 :

Sentinelle 3 :

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE EXPLORATION UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

MA LETTRE A "MOI-M'AIME" :

Enfin je te propose une petite lettre à toi même afin que cette exploration ne se transforme pas en échec et en énième support de jugement. J'entends par la que la sensation de "j'ai raté", "je n'ai pas fait correctement", "ça n'a pas marché" peut rapidement se transformer en auto-sabotage et nous faire reprendre des plis alimentaires qui malheureusement ne sont pas bons pour nous. Pour éviter cela, je te propose cette lettre. Tu la signes directement, tu la renprends sur ton carnet, juste dans ta tête, peu importe !

Je m'engage à faire du mieux que je peux pendant cette exploration "Une semaine sans sucre(s)".

J'ai posé mes envies et mes craintes et si jamais, pour n'importe quelle raison que ce soit, je n'arrive pas à atteindre ce que je me suis fixé, je m'engage à rester fière de moi car j'aurais tenté cette aventure.

Je sais que quoi qu'il en soit, elle aura eu des bénéfices positifs sur moi, sur mon cerveau et sur mon corps.

L'objectif principal est de m'amuser à explorer autre chose !

Signature du fond du coeur :

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE EXPLORATION UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

LES OUTILS

Si tu le souhaites, te propose quelques outils afin de pouvoir organiser cette exploration et en faire le suivi de manière autonome :

- ce carnet de suivi
- une liste de menus/courses en version omnivore ou vegan
- un document de suivi précis de tes sentinelles version word
- un document de suivi précis de tes sentinelles version excel

Prends le temps d'observer ces outils afin de **t'en inspirer et de ne surtout pas te sentir enfermée par eux**. Tu peux tout à fait créer d'autres menus qui ressemblent à ceux proposés, t'inspirer des documents de suivi pour créer le tien ou simplement avoir en tête quelques un de ces éléments. Pas de pression, pas d'obligation !

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE EXPLORATION UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

MON BILAN

Mes envies étaient les suivantes :

Mes craintes étaient les suivantes :

Après cette semaine, je suis heureuse de :

Je suis étonnée de :

Cette semaine m'a donné envie de :

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MON CARNET DE SUIVI ALIMENTAIRE EXPLORATION UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

NOTES POUR MOI-M'AIME

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr