

MÉLISSA KUNZ

ZÉRO
PRIVATION

PETIT **CAHIER**
D'EXERCICES

DE **RÉÉQUILIBRAGE**
ALIMENTAIRE
ET **ÉMOTIONNEL**

JouVence

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et D^r Hippolyte Maurel

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-827-0

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : illustrations animal : François-Xavier Pavion ;

AdobeStock, p. 5 : © nadiinko ; p. 8, p. 53 et p. 72 : © Good Studio ; p. 11 : © Elena Solodovnikova ; p. 14 : © PaperTrident ; p. 21 : © Trueffelpix ; p. 21 : © SMUX ; p. 22 : © kazy ; p. 23 : © Irina Strelnikova ; p. 35 : © sharpnose ; p. 35 : © Pixsooz ; p. 37 : © palau83 ; p. 39 : © Calin ; p. 40 Matsabe ; p. 42 : © Elena ; p. 45 : © Pixel Shot ; p. 57 : © setory ; p. 61 et p. 70 : © grivina ; p. 76 : © kaisorn.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

.....

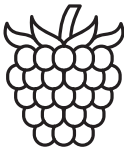
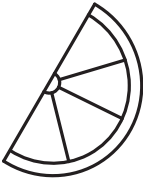
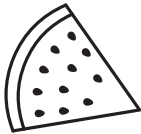
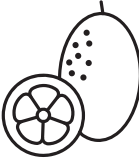
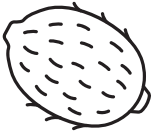
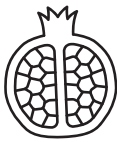
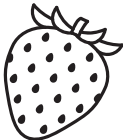
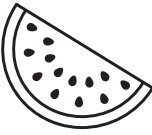
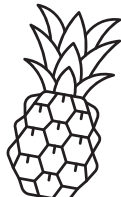
À Stéphanie, sans elle, ce projet n'aurait pas vu le jour.

À ma famille et mes proches, pour leur soutien sans faille dans tous mes projets.

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, colorie un fruit par jour selon ton humeur et constates-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

						☐  Jaune
1	2	3	4	5	6	☐  Rose
						☐  Vert
7	8	9	10	11	12	☐  Gris
						
13	14	15	16	17	18	
						
19	20	21	22	23	24	
						
25	26	27	28	29	30	

QUIZ :

JE TESTE MES CONNAISSANCES EN NUTRITION

Pour bien commencer ce Petit Cahier d'exercices, tente de répondre à ce quiz afin d'évaluer tes connaissances actuelles en matière de nutrition.

1. Quels sont les trois macronutriments ?

- a. ☐ Les lipides, les glucides, les fibres
- b. ☐ Les lipides, les fibres, les protéines
- c. ☐ Les lipides, les glucides, les protéines

2. Quels sont les nutriments qui fournissent la plus grande source d'énergie au corps ?

- a. ☐ Les lipides
- b. ☐ Les glucides
- c. ☐ Les protéines

3. En moyenne, une personne de sexe féminin a besoin de :

- a. ☐ 1 000 kcal à 1 400 kcal par jour
- b. ☐ 1 400 kcal à 1 800 kcal par jour
- c. ☐ 1 800 kcal à 2 200 kcal par jour

4. En moyenne, une personne de sexe masculin a besoin de :

- a. ☐ 1 400 kcal à 1 800 kcal par jour
- b. ☐ 1 800 kcal à 2 200 kcal par jour
- c. ☐ 2 100 kcal à 2 700 kcal par jour

5. Le métabolisme de base représente :

- a. ☐ Les besoins journaliers (kcal) d'une personne en activité durant 24 h
- b. ☐ Les besoins journaliers (kcal) d'une personne au repos durant 24 h
- c. ☐ Les besoins journaliers (kcal) d'une personne : le métabolisme de base est le même tout au cours de notre vie

6. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser :

- a. ☐ 25 g de sucre par jour
- b. ☐ 50 g de sucre par jour
- c. ☐ 70 g de sucre par jour

7. Quel est le type d'acide gras à privilégier ?

- a. ☐ Les acides gras insaturés
- b. ☐ Les acides gras saturés
- c. ☐ Les acides gras trans industriels

8. Quel est l'aliment ayant la plus faible teneur en protéine (pour 100 g) ?

- a. ☐ L'œuf
- b. ☐ Les filet de bœuf
- c. ☐ Le quinoa

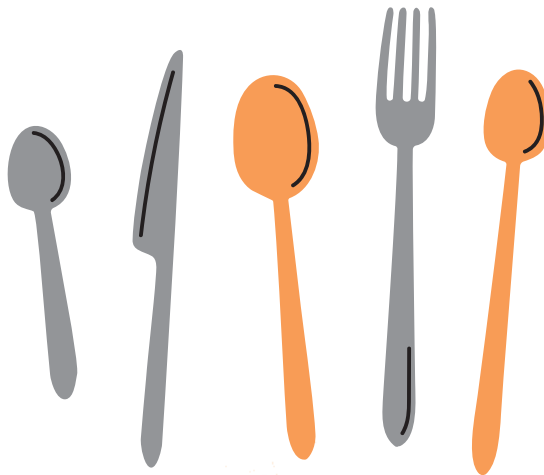
Réponses

- 1 – c
- 2 – b
- 3 – c
- 4 – c
- 5 – b
- 6 – a
- 7 – a
- 8 – a

Tu as entre 0 et 3 réponses justes : Une chose est sûre, c'est que tu n'as pas ce Cahier entre les mains pour rien. Après sa lecture, tu connaîtras les bases d'une alimentation saine et équilibrée, que tu pourras appliquer à ta propre routine.

Tu as entre 4 et 7 réponses justes : C'est pas mal du tout ! Tu connais déjà des choses en la matière et cela va grandement faciliter ton processus de changement vers une vie plus saine et sereine.

Tu as 8 réponses justes : Super, tu es déjà au taquet sur la théorie ! Maintenant, il n'y a plus qu'à l'appliquer. Et ce n'est pas une mince affaire. Ici, je te donne toutes les clés pour y arriver pas à pas.





INTRODUCTION

Ce n'est plus un secret, nous savons que physique (corps) et mental (esprit) sont étroitement liés. Pour que l'un fonctionne correctement, l'autre doit également être en bonne santé. C'est pourquoi, dans ce Cahier d'exercices, tu trouveras non seulement des informations et astuces pratiques pour rééquilibrer ton alimentation, mais aussi des **conseils et des défis pour améliorer ta gestion émotionnelle**, notamment le stress.

En travaillant sur ces deux aspects, tu seras plus apte à adopter des comportements sains sur le long terme, qui te permettront de réaliser tes objectifs de poids, de santé et de bien-être en général. Que tu veuilles perdre du poids ou non, ce Cahier est fait pour toi, car il te permet d'obtenir toutes les clés pour :

- **réaliser des plannings alimentaires** répondant à tes propres besoins et sans privation ;
- mieux **t'organiser en cuisine** ;
- avoir de **nouvelles idées de recettes** saines et gourmandes ;
- comprendre d'où viennent tes sources de stress et quelles en sont les conséquences sur la gestion de ton poids ;
- **accompagner tes émotions** et diminuer tes éventuelles fringales alimentaires.

En bonus, tu auras droit à mes idées de recettes *healthy* préférées et à un challenge de sept jours pour rester zen en toute circonstance !

Enfin, tu verras parfois des codes QR, à scanner avec ton téléphone. Ils te renverront directement vers les vidéos mentionnées au fil du texte.

QUE TU VEUILLES PERDRE DU POIDS OU NON, CE CAHIER EST FAIT POUR TOI !





**JE ME PRÉPARE
AU
CHANGEMENT**

Je me prépare au changement

Ça y est, c'est parti ! On commence ton voyage vers un rééquilibrage alimentaire et un mode de vie sain tout en douceur, te correspondant à 100 %. Mais, avant cela, il est important de se poser un moment pour savoir où tu en es.



Voici quelques questions avant de commencer

Pour quelle(s) raison(s) veux-tu prendre soin de toi, de ton alimentation, de ta santé en général ? (Ce que tu noteras, mets-le en évidence chez toi, sur un post-it par exemple.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cite maximum 3 objectifs concrets et quantifiables que tu veux atteindre ces prochaines semaines et/ou prochains mois (cela peut être : perdre 5 kg, me cuisiner de vrais repas au moins 5 fois par semaine, ne plus grignoter entre les repas, diminuer le sucre, etc.).

1.
2.
3.

Ici, tu peux écrire ce que ces objectifs représentent pour toi.
Car il n'y a pas d'objectifs sans pourquoi ! Si tu ne sais pas pourquoi tu le fais, ça mène nulle part et tu vas très vite décrocher.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

