

Psycho Neuro Nutrition

Questions Essentielles de Fin de Parcours

1. Pourquoi me suis-je inscrite dans ce programme de retour définitif à un poids de santé ?
2. Quelles ont été mes plus grandes réussites dans le cadre de ce programme ?
3. Quels ont été mes plus grands challenges dans le cadre de ce programme ?
4. Si j'avais une peur aujourd'hui, en lien avec mon objectif de retour à un poids de santé, quelle serait-elle ?
5. Qui dois-je être ou/et que dois-je faire pour gérer cette peur à chaque fois qu'elle se présente ?
6. Qui dois-je être ou/et que dois-je faire pour continuer d'avancer et aller jusqu'au bout de mon projet ?
7. Sur une échelle de 0 à 10, comment puis-je évaluer mon sentiment de fierté dans le cadre de ce programme?


The image shows a horizontal scale from 1 to 10. Each number is inside a white square with a thin border. A hand is shown in a light brown color, pointing towards the number 10. The background of the scale is a light beige color.
8. Quelle est l'action qui me paraît la plus simple à mettre en place et qui me permettrait de passer au niveau supérieur dès maintenant?