

MON OBJECTIF : ►



”

Il n'y a pas de tâche
difficile qui ne puisse être
découpée en
petites tâches faciles !

JANVIER

N'épluchez pas
vos potimarrons :
la peau fond
parfaitement à la cuisson,
que vous en fassiez
des purées ou
de la soupe.



MON OBJECTIF : ►



”

Il faut oser d'abord,
doser ensuite.

Karin Viard



FÉVRIER

Au contact de l'eau,
les fibres gonflent dans
l'estomac et l'intestin.
Elles procurent une
sensation de satiété.



MON OBJECTIF : ►



”

Le succès,
c'est d'aller d'échec en
échec sans perdre son
enthousiasme.

Winston Churchill



MARS

Il vous reste
des légumes défraîchis
au fond du frigo ?
Carottes, céleris, poivrons
et autres ?

Faites-les tremper une
nuit dans l'eau, au frigo;
ils retrouveront toute leur
jeunesse !



MON OBJECTIF : ▶



”

Les plaisirs simples
sont souvent
les plus savoureux.

AVRIL

Des restes de légumes
au frigo ?

Des œufs et un peu
de fromage râpé ?

Préparez une tarte
végétarienne
ou un flan de légumes :
à déguster chaud
ou froid.



MON OBJECTIF : ►

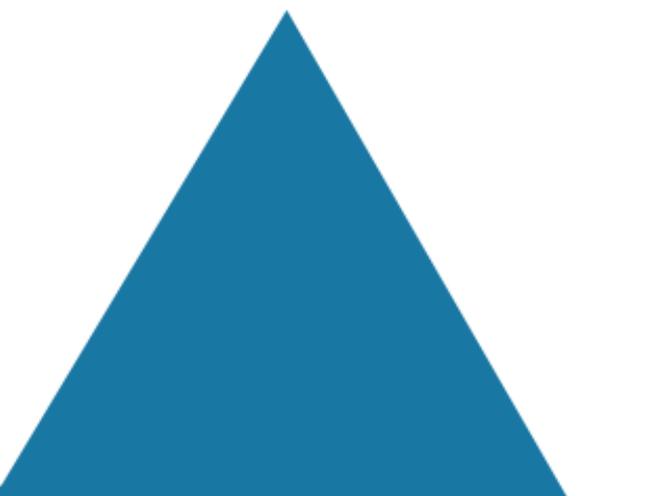


”

C'est pas grave si...
Oups, vous avez oublié
votre objectif ce mois-ci.



MAI



Des légumes
dans mon casse-croûte
de midi :
branches de céleri,
bâtons de carottes,
tomates-cerises...



MON OBJECTIF : ▶



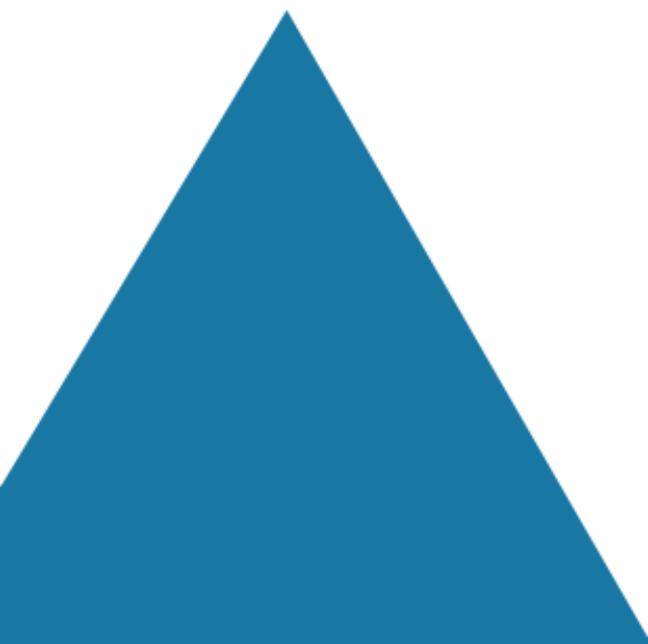
”

Si vous pensez que
l'aventure est dangereuse,
essayez la routine...
Elle est mortelle !

Paulo Coelho



JUIN



Pour manger,
je prends mon temps.
Je mastique chaque
bouchée au minimum
une dizaine de fois avant
de l'engloutir.



MON OBJECTIF : ►



”

Le succès,
c'est de tomber sept fois
et de se relever huit.



JUILLET



Si vous manquez
de temps,
optez pour des
légumes surgelés ou en
conserves.

Préférez les bocaux
de verre.



MON OBJECTIF : ►



”

Gardez les yeux
sur la ligne d'arrivée
et non sur l'agitation
autour de vous.



AOÛT



Nettoyez la salade
pour la semaine.
Mettez-la au frigo dans
un récipient bien fermé.
À mettre à volonté
dans vos sandwiches
et assiettes.



MON OBJECTIF : ►



”

Il n'y a qu'une façon
d'échouer :
c'est d'abandonner avant
d'avoir réussi.

SEPTEMBRE

Ma portion,
c'est mon assiette.
Elle est divisée en trois :
un quart de viande,
un quart de céréales
complètes et une moitié
de légumes.



MON OBJECTIF : ►



”

Chaque difficulté
rencontrée doit être
l'occasion
d'un nouveau progrès.



OCTOBRE

Le goûter apaise
notre appétit.
Il évite les soupers
gargantuesques.



MON OBJECTIF : ►



”

Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quoi que ce soit, essayez de dormir avec un moustique dans votre chambre.

Betty Reese



NOVEMBRE

Je ne culpabilise pas
si je fais une pause
à 16 heures,
mais je ne confonds pas
goûter et grignotage.



MON OBJECTIF : ►



”

Le moment parfait pour
commencer quelque chose
n'existe pas.
Alors, n'attendez pas :
commencez !

