

Date: \_\_\_\_\_

Plan repas pour la semaine...pour une meilleure qualité de vie

	Petit-déjeuner	Casse-croûte #1	Déjeuner ou dîner	Casse-croûte #2	Souper
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

**INSTRUCTIONS**

Utilisez vos observations du mois dernier lors de la pratique de l'exercice L'OBSERVATEUR OBSERVÉ. Faites les ajustements nécessaires en accord avec votre observation. Soit pour éliminer les pensées et aliments pouvant affecter votre qualité d'énergie ou pour ajouter ceux pouvant l'augmenter.

## Exemples

- ~ Suite à l'ingestion d'aliments sucrés artificiellement consommés pendant plus de trois jours consécutifs vous avez observé la présence d'une tristesse auparavant "inexplicable". *Votre stratégie*: préparer un dessert sucré avec miel.
- ~ Vous avez observé que la consommation de trop de pain vous donne des ballotements et vous cause de la constipation. *Votre stratégie*: réduire votre consommation de pain et ajouter plus de légumes à vos repas.
- ~ Vous avez observé que de consommer du fromage avec pâtes tard en soirée rendaient le lever du lendemain plus difficile avec nez encombré et brouillard cérébral. *Votre stratégie*: manger un souper léger.
- ~ Suite à des discussions où vous n'exprimiez pas vraiment ce que vous pensiez, une fatigue soudaine se faisait sentir, ce qui survenait à plusieurs reprises durant le mois. *Votre stratégie*: prendre le temps d'identifier vos besoins et de les exprimer.

**IMPORTANT**: Il est suggéré de consulter votre médecin et/ou un(e) diététiste pour l'élaboration d'un nouveau menu pouvant appuyer votre rétablissement. Par exemple en y ajoutant des aliments naturels anti-inflammatoires à votre menu: ananas, citrons, papayes, cerises, pommes, curcuma, etc. Il est **TRÈS IMPORTANT** de savoir que certains aliments seront recommandés, ou non, selon la condition SPÉCIFIQUE de chaque individu et en accord avec la médication, vitamines et suppléments que la personne prend.

Gracieuseté du **Centre Voyage de Vie**

[centroviajedevida@gmail.com](mailto:centroviajedevida@gmail.com) ou [MoniqueChabot.CostaRica@mail.com](mailto:MoniqueChabot.CostaRica@mail.com)

Contact téléphonique: (506) 88-86-69-84 Costa Rica

(450) 906-1102 Montréal

Extrait du livre "Comment j'ai apprivoisé La fibromyalgie, 2104