

TABLE DES MATIERES

ADOPTER LE BON ÉTAT D'ESPRIT POUR ÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION.....	2
1. POUR QUELLES RAISONS SOUHAITEZ-VOUS CHANGER VOTRE ALIMENTATION ? LE POURQUOI.....	2
2. QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINES ?.....	2
3. QU'EST CE QUI FAIT QUE L'ON SOUHAITE CHANGER SON ALIMENTATION ?.....	3
4. COMMENT RESTER DISCIPLINÉ TOUT AU LONG DE LA DÉMARCHE ?.....	3
5. SE FIXER DES OBJECTIFS POUR SAVOIR OÙ L'ON VEUT ALLER.....	4
6. MESURER SES PROGRÈS.....	4
7. TRAVAILLER SON AUTODISCIPLINE.....	5
8. POUR CONCLURE.....	6