

Du carburant pour le corps

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter au quotidien

- Évitez les produits dont le sucre, le sirop, le glucose ou le fructose figurent parmi les 3 premiers ingrédients
- Évitez les boissons sucrées
- Évitez les produits contenant des ingrédients que votre grand-mère ne reconnaîtrait pas
- Évitez les produits « allégés » et sans sucre
- Ne consommez que des produits dont la liste d'ingrédients ne comporte pas plus de 5 ingrédients.



Scannez le code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience alimentaire.

Let's work
it out
together

Du carburant pour le corps

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter au quotidien

- Évitez les produits dont le sucre, le sirop, le glucose ou le fructose figurent parmi les 3 premiers ingrédients
- Évitez les boissons sucrées
- Évitez les produits contenant des ingrédients que votre grand-mère ne reconnaîtrait pas
- Évitez les produits « allégés » et sans sucre
- Ne consommez que des produits dont la liste d'ingrédients ne comporte pas plus de 5 ingrédients.



Scannez le code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience alimentaire.

Let's work
it out
together

Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : éviter les boissons sucrées)

Quand :

(exemple : toute la journée)

À quelle fréquence :

(exemple : 5 fois par semaine)

Où :

(exemple : Au travail et à la maison)

Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : éviter les boissons sucrées)

Quand :

(exemple : toute la journée)

À quelle fréquence :

(exemple : 5 fois par semaine)

Où :

(exemple : Au travail et à la maison)