



Tenez un journal alimentaire

Défi

Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Tenez un journal alimentaire ».
2. Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours.
3. Faites un relevé de votre défi santé



Jeff Gilbert, résident de l'Ohio, savait que son poids de 274 livres était problématique. Alors il essayait de le cacher. Il n'aimait pas se voir dans le miroir, et il était malheureux. Il était conscient qu'il avait besoin de changer, mais il n'avait pas la motivation nécessaire pour agir. Plutôt, il a continué à faire de mauvais choix alimentaires et il n'était pas actif.

Mais alors, quelque chose est arrivé...

Il a consulté son médecin pour un examen de routine. Quand il est allé payer sa facture, une frite est tombée de son portefeuille. C'était son message de l'univers qu'il était temps de faire un changement.

Il a ensuite décidé d'utiliser l'application LoseIt!, approuvée par le bureau du Directeur de la santé publique des États-Unis pour suivre ce qu'il mangeait.¹

Il a commencé à comptabiliser les calories.

Il prêtait plus d'attention à ses choix alimentaires. Ses habitudes en matière de régime alimentaire et d'exercice physique ont changé.

Quelques années plus tard, il a perdu 90 livres et a participé à cinq marathons.

Répondez au questionnaire sur votre régime alimentaire quotidien :

Que connaissez-vous exactement de vos habitudes alimentaires?

O N

1. Je sais combien de calories je consomme/bois chaque jour.
2. Je suis au courant du nombre de calories que je brûle par l'activité physique chaque jour.
3. Je bois toujours un minimum de 64 onces d'eau par jour.
4. Je mange entre 1,5 et 2 tasses de fruits et 2 à 3 tasses de légumes par jour.
5. Je consomme moins de 2 300 mg de sodium par jour.



Votre résultat? Si vous avez répondu par « non » à l'une de ces affirmations, il serait utile de tenir un journal alimentaire. En sachant ce que vous mangez, vous pouvez faire des ajustements à votre régime alimentaire qui peuvent vous aider à perdre ou à maintenir votre poids, à réduire votre risque de maladie chronique et à améliorer votre santé.

« Je raconte aux gens que perdre du poids sans surveiller son alimentation et son activité physique, c'est un peu comme essayer de gérer un compte bancaire sans jamais regarder son solde », dit Gilbert. « C'est vraiment difficile à réaliser. »

Voici une question simple : Qu'avez-vous mangé au déjeuner, au dîner, au souper et comme collation hier? Vous ne pouvez pas vous rappeler? Vous n'êtes pas seul. Si vous cherchez à améliorer votre santé et votre alimentation, relevez le défi d'un mois qui consiste à tenir un journal alimentaire.

Calories au menu
<https://tinyurl.com/3phv9mxm>