

MA CHECK LIST

FOODCARE 2025



- ☐ Toujours avoir une **petite boîte à snack** dans mon sac à main (amandes, noisettes, fruits séchés...)
- ☐ Explorer les **protéines végétales** (lentilles, pois chiches, tofu...) et faire 2 à 3 repas végé par semaine
- ☐ Boire **2L d'eau** par jour, chaque jour, pendant une semaine entière
- ☐ Intégrer l'**huile de colza** dans ma cuisine au quotidien, en cuisson douce ou en assaisonnement
- ☐ Ne pas oublier de travailler sur mon **stress**, mon **activité physique** et la qualité de mon **sommeil**
- ☐ Pendant une journée, **dresser mon assiette** comme si elle allait être présentée au jury de Top Chef
- ☐ Ajouter régulièrement un **super-aliment** à mes assiettes : son de blé, levure de bière, épices, graines...
- ☐ Prendre le temps, à chaque repas, de **me connecter à mon corps** et à mes sensations : faim, rassasiement...
- ☐ Essayer le **meal prep** pendant 1 semaine : le dimanche, cuisiner plusieurs repas à l'avance pour ma semaine
- ☐ _____

LA MOTIVATION TE FAIT COMMENCER,
L'HABITUDE TE FAIT CONTINUER.



Marie Scapin

Dététicienne nutritionniste

MA CHECK LIST

FOODCARE 2025



Quelques infos

- Télécharge, imprime et affiche ta check-list chez toi !
- La dernière ligne de cette check-list est vide : ajoute-y ton objectif perso ou un ajustement spécifique que tu souhaites adopter 😊
- Prend le temps de choisir un objectif, puis travaille dessus avant de passer au suivant. Coche les cases au fil des mois et vois les résultats à ton rythme.
- Cette liste a 2 buts :
 - Réaliser qu'un petit changement simple à la fois peut avoir plus d'impact qu'un énorme changement 🤝
 - Améliorer tes habitudes alimentaires en augmentant tes apports en nutriments précieux mais aussi en te permettant de réaliser que la diététique, ce n'est pas QUE dans l'assiette !

Envie d'aller plus loin dans tes objectifs ?

Chaque ajustement est un pas dans la bonne direction, mais rien ne remplace un accompagnement 100% personnalisé pour atteindre tes propres objectifs.

Cette check-list est un point de départ, mais comme tu le sais, chaque corps est unique. Si tu as envie de découvrir comment ces conseils peuvent être adaptés à ton quotidien, tu peux **prendre rendez-vous dès maintenant** pour une consultation. Et pour plus d'infos, RDV directement sur mon site www.mariescapin.fr ou sur instagram : [@marie.scapin](https://www.instagram.com/marie.scapin) !

A très vite,
Marie



Marie Scapin

Diététicienne nutritionniste