



Le temps des fêtes est terminé et 2012 est arrivé. Vous vous dites peut-être, comme de nombreuses personnes,

qu'il faudrait que vous preniez de bonnes résolutions pour votre santé en 2012.

Vous avez peut-être l'intention de vous inscrire dans un gym et de vous entraîner cinq fois par semaine ou de vous mettre au végétarisme. Il est vrai que ce ne sont pas de mauvaises résolutions, mais peut-être un peu extrême non?

Je vous offre donc pour commencer 2012 un guide d'après fêtes pour vous aider à choisir judicieusement vos résolutions que vous pourrez tenir.

**RÈGLE 1: UNE RÉOLUTION DEVRAIT TOUJOURS VENIR DE VOUS ET VOUS TENIR À COEUR.**

Je m'explique. Votre médecin, votre femme, vos enfants vous encouragent à vous remettre en forme et vous décidez que s'ils le disent ça doit être important. Erreur! Vous devriez d'abord choisir un objectif qui vous tient à coeur et qui est important pour vous.

Si pour vous ce n'est pas important de manger plus de légumes vert mais qu'être plus en forme pour jouer plus longtemps avec vos petits enfants vous tient à coeur, c'est ce qui compte.

Il n'y a pas de meilleur ou de mauvais objectif. Il y a seulement des objectifs qu'on laisse tomber car ils ne nous plaisent pas ou parce qu'ils sont trop ambitieux.

# Une vie en santé et résolutions 2012

**RÈGLE 2: FIXEZ-VOUS D'ABORD UN SEUL OBJECTIF SIMPLE, CLAIR, PRÉCIS ET DÉFINI.**

Déterminez le moment exacte où vous commencerez votre objectif et choisissez où (ex : à la maison), quand (ex : le jeudi à 19h00), comment (ex: en allant marcher) et le combien (durée de l'activité ex: 30 min et la durée totale de l'objectif ex: pendant deux mois). Votre objectif doit facilement pouvoir être déterminé réussi ou non réussi à court terme. C'est beaucoup plus motivant de le faire ainsi.

Voici des exemples d'objectifs concrets qui vous aideront à améliorer votre santé.

- Je veux cuisiner plus souvent cette année. Je vais donc cuisiner le souper tous les mardis pendant un mois à partir du 12 janvier. Si ça va bien je pourrais ajouter le jeudi et continuer pour deux mois.
- Je veux commencer à faire plus d'activité physique. Je vais donc aller marcher avec mon chien tous les lundis et mercredis soir après le souper, entre 19h et 19h30, et je commencerai le lundi 3 février.
- Je veux passer plus de temps avec mes enfants et aller plus souvent dehors. Je vais donc aller jouer dehors avec mes enfants deux fois par semaine, les samedis et dimanches avant le dîner, en commençant samedi prochain.

**RÈGLE 3: ALLEZ-Y GRADUELLEMENT.**

Je vous assure commencer par un gros objectif peut sembler la bonne chose à faire mais ce ne l'est pas. Et quoi qu'en dise les gens autour de vous, il faut bien commencer quelque part. Il vaut mieux commencer par un petit objectif et l'atteindre, que

de commencer par un gros objectif, le laisser tomber en cours de route et finalement ne rien faire du tout. Chaque objectif, aussi petit soit-il, aura un impact positif sur votre vie.

**RÈGLE 4: DONNEZ VOUS LES MOYENS POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF.**

Vous voulez cuisiner plus santé et plus souvent. Prenez un peu de temps chaque semaine pour préparer un menu ou des idées de repas. Préparez-vous un cartable avec des recettes que vous aimez et qui sont rapides. Vous ne savez pas par où commencer? Pourquoi ne pas consulter une nutritionniste (moi!) qui vous aidera dans la mise en place d'un menu, vous aidera à trouver des idées de recettes selon vos besoins.

Vous voulez vous mettre en forme en marchant. Achetez-vous de bons souliers (faites-vous conseiller), des vêtements confortables avec des bandes réfléchissantes si vous y allez le soir, une bonne tuque et des mitaines. Équipez-vous comme il faut.

**EN RÉSUMÉ**

Si on résume les étapes pour choisir vos résolutions 2012.

Votre objectif devrait

1. Venir de vous et vous tenir à coeur

2. Être simple, clair, précis et défini
3. Graduel
4. Atteignable en vous donnant les moyens pour l'atteindre

Et n'oubliez pas, la vie c'est aussi le plaisir et c'est en choisissant des objectifs qui vous font plaisir que vous pourrez ainsi améliorer votre qualité de vie et votre santé, même si cela ce fait à petits pas.

J'en profite pour vous souhaiter une bonne année 2012 en santé! ●

**MES SERVICES**

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



**Alexandra Leduc**  
Présidente, Nutritionniste-diététiste

1. 800. 333. 3333 | 418. 478. 1636 | info@makea.ca | makea.ca

**ici l'info**  
BEAUPORT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

Suivez-nous au quotidien sur  
**www.icilinfo.com**

**ici l'info**  
BEAUPORT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

**ÉDITEUR :**  
YVAN RANCOURT  
icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

**CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ:** LISE CARON ..... 418 956-1733 ..... icilinfo.liseccaron@gmail.com

**JOURNALISTES PIGISTES:** NADINE BRILLANT ..... icilinfo.nadinebrillant@gmail.com  
MAXIME RIOUX ..... icilinfo.maximerieux@gmail.com

**CHRONIQUEURS:** ALEXANDRA LEDUC ..... MARC LAMOUREUX  
JEAN-GUY BÉLISLE ..... JEAN-PAUL LEMOYNE  
ÉRIC FORTIER

**COMMUNIQUÉS:** icilinfo.redaction@gmail.com

**PRODUCTION:** MARCEL TURCOTTE ..... icilinfo.production@gmail.com

**CORRECTRICE:** FRANCE GARIÉPY

**IMPRESSION:** LES PRESSES DU FLEUVE

**DISTRIBUTION:** PUBLISAC QUÉBEC

**ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0**  
**TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM**