

La Roue de mes habitudes

Évaluez votre satisfaction dans chacun des domaines de la roue. Plus vous êtes proche de 10, plus vous êtes satisfait. En reliant chaque numéro, vous obtiendrez un nouveau périmètre pour votre cercle, qui sera votre roue personnalisée d'alimentation.

- Votre roue est-elle bien ronde ou est-elle inégale? _____

- Y a-t-il des domaines qui nécessitent votre attention? _____

- Quels changements êtes-vous prêt à faire maintenant? _____

Préparer les repas et faire l'épicerie

