

## **SEMAINE 12 — SUCCÈS À LONG TERME : DES CHANGEMENTS DE STYLE DE VIE**

Félicitations! Vous êtes rendu à la semaine 12! Tout au long de ces onze dernières semaines, vous en avez appris un peu plus sur vos habitudes alimentaires, vous avez précisé les éléments préoccupants que vous devriez résoudre et vous avez même fait quelques changements à votre style de vie. Adopter de saines habitudes alimentaires est un processus continu qui évolue constamment en fonction de vos objectifs actuels et de vos aspirations futures. N'hésitez pas à consulter de nouveau le contenu de ces fiches d'informations au besoin. L'atteinte du mieux-être et d'une santé optimale est un travail perpétuel. Sur une base régulière, rafraîchissez votre mémoire en relisant les informations nutritionnelles contenues dans ces fiches d'informations, réévaluez vos objectifs et apportez de nouveaux changements à votre style de vie.

Modifier ses habitudes alimentaires et ses comportements représente seulement la moitié de la bataille. Maintenir ses nouveaux comportements est essentiel pour réussir à long terme. Plusieurs moyens peuvent vous aider à maintenir les changements que vous avez mis en œuvre avec tant d'efforts. En ce moment, vous travaillez peut-être toujours sur vos changements d'habitudes. C'est merveilleux, et je vous encourage à continuer à définir de nouveaux objectifs et à passer plus de temps sur les chapitres qui vous concernent. L'information ci-dessous vous sera utile si vous choisissez de créer votre plan de maintien.

Il est important de comprendre que les modifications apportées doivent être considérées comme des changements de mode de vie à long terme. Afin d'atteindre et de maintenir vos objectifs de santé et de mieux-être, les modifications que vous avez entreprises et que vous continuez d'entreprendre doivent s'intégrer dans vos habitudes quotidiennes. Il y a plusieurs stratégies et approches que vous pouvez utiliser pour concrétiser le tout. Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir vos modifications d'habitudes pour un mode de vie sain.

### **1. Déterminer ses priorités**

Évaluez toujours ce qui est important pour vous en ce moment dans votre vie. Vous serez plus disposé à consacrer temps, efforts et énergie à vos priorités absolues. Il y a certainement eu des moments où une nutrition saine n'occupait pas le haut de votre liste de priorités. Dans ces moments, essayez de maintenir vos habitudes et réévaluez vos priorités à un autre moment. Si la santé, la nutrition et une saine alimentation occupent un rang élevé sur votre liste de priorités, continuez à vous fixer des objectifs et poursuivez vos changements vers de saines habitudes de vie.

### **2. Déterminer pourquoi vous voulez changer**

Tout le monde a ses raisons de vouloir changer ses habitudes alimentaires. Afin de rester sur la bonne voie, il est important de déterminer plus précisément pourquoi vous voulez le faire. Est-ce pour adopter de bonnes habitudes de vie pour toute la famille, perdre du poids, améliorer votre santé, réduire les risques de maladies cardiovasculaires, mieux gérer le diabète ou accroître votre niveau d'énergie?

Précisez pourquoi vous souhaitez entreprendre ces changements. Gardez le mot « pourquoi » à l'esprit et n'oubliez pas que chaque décision que vous prenez aura un impact sur vos habitudes à long terme.

### **3. Définir des objectifs SMART**

Déterminez plus précisément ce que vous voulez entreprendre. Fixez-vous des objectifs à court et à long terme à l'aide de la méthode SMART, c'est-à-dire des objectifs qui ont les caractéristiques suivantes : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et définis dans le Temps. Cela signifie que vous devez savoir exactement ce que vous devez faire, quand vous allez commencer, comment vous allez le faire, avec qui vous allez le faire et où vous allez le faire. Plus vos objectifs sont précis, plus il vous sera facile de connaître le succès!

### **4. Tenir un journal alimentaire et en prendre la responsabilité**

Avoir un journal alimentaire est l'une des méthodes les plus efficaces afin de vous responsabiliser, de maintenir de saines habitudes de vie et d'identifier les habitudes ou les zones dans votre alimentation qui pourraient nécessiter votre attention. Combien de fois faut-il faire un suivi? C'est à vous de le déterminer. Certains individus trouvent que faire un suivi est fastidieux, tandis que d'autres aiment à déterminer l'apport journalier en calories et l'apport nutritionnel quotidien en relation avec leurs objectifs. Pas besoin de papier : certains utilisent leur téléphone cellulaire, des applications, des logiciels ou des sites Internet. Quoi que vous choisissiez, assurez-vous qu'il s'agit d'une habitude que vous pourrez conserver pour une bonne période de temps afin d'avoir assez d'informations sous la main pour déterminer les éléments que vous devriez changer pour atteindre vos objectifs.

### **5. Avoir un plan d'action pour franchir les obstacles prévisibles**

Plus vous planifiez, moins vous serez pris au dépourvu. Les restaurants, les fêtes, les soupers de célébrations, les émotions, le manque de sommeil, les voyages ou même la maladie peuvent bouleverser vos habitudes quotidiennes. Plus vous vous préparez pour ces types de situations et autres obstacles qui peuvent survenir, plus ce sera facile pour vous de prendre une décision saine qui s'intègre parfaitement dans le plan global que vous avez créé pour vous-même. N'attendez jamais d'être affamé et ne quittez pas la maison sans avoir un plan d'action!

### **6. Trouver du soutien**

Amis, famille, collègues, conseiller en nutrition, coach, soutien en ligne peuvent être considérés comme d'excellents réseaux de soutien pour votre réussite à long terme. Vous devez partager vos objectifs et votre plan d'action avec les autres. Dites-leur ce que vous essayez d'accomplir et ce que vous attendez d'eux pour réussir. Créez des contrats avec votre réseau de soutien en indiquant que vous vous engagez à atteindre vos objectifs. Utilisez votre entourage, car vous n'êtes pas seul dans cette aventure. Trouvez-vous un partenaire avec qui travailler!

### **7. Configurer votre environnement pour la réussite**

Identifiez les types d'environnements dans lesquels vous réussissez le mieux. Êtes-vous capable de vous maîtriser ou prenez-vous des décisions sous l'impulsion du moment? Si vous conservez des provisions de vos aliments préférés à la maison, pouvez-vous les consommer avec modération et gardez le contrôle des portions? Quand des amis et de la famille mangent et que vous n'avez pas faim, êtes-vous capable de dire « Non merci »? Déterminez les étapes que vous devez suivre pour créer un environnement favorable à la réussite. Cela peut signifier de garder la nourriture hors de votre vue et hors de votre esprit, de ne pas acheter des aliments liés à vos fringales ou même de demander à vos amis de ne pas manger

de desserts en face de vous, ce qui pourrait conduire à des fringales. Déterminez ce qui est le secret de votre réussite. Communiquez vos besoins et vos désirs à ceux qui vous entourent, établissez un plan et entendez-vous sur la meilleure solution!

### **8. Structurer votre journée**

N'attendez jamais d'être affamé, car dans un tel état vous risquez de faire de mauvais choix et de trop manger. Calmez votre appétit en maintenant de bonnes habitudes alimentaires. Mangez des aliments sains dont votre corps a besoin toutes les deux à quatre heures pendant la journée, au même moment et à chaque jour. Le corps et l'esprit aiment la constance, alors assurez-vous que votre corps sait quand le prochain repas ou la prochaine collation sera servi. Manger fréquemment vous aidera à maîtriser votre appétit ainsi qu'à connaître une réussite à long terme.

### **9. Adopter l'approche 80/20 pour le succès à long terme**

Intégrez dans votre plan des gâteries sans vous sentir coupable. Ajouter des gâteries fait partie du plan à long terme. Éliminer ou éviter ces petits plaisirs que vous appréciez ne sera pas facile à respecter et peut conduire au désir urgent d'en manger de manière excessive. Pratiquez-vous à contrôler les portions et à vous maîtriser en vous donnant l'autorisation de manger de petites gâteries. Ces gâteries devraient faire partie de votre plan à long terme et vous aideront à ressentir que vous avez fait un changement de mode de vie et non que vous suivez un régime alimentaire. Si vous vous affichez comme quelqu'un qui suit un régime, cela vous donnera l'impression que c'est quelque chose qui se terminera à un certain moment. Si vous créez des changements de mode de vie, c'est durable!

### **10. Évaluer ses progrès et se récompenser**

Déterminez comment vous saurez que vous avez atteint vos objectifs. Lorsque vous en avez réalisé un, faites-vous plaisir! Les récompenses nous procurent un sentiment de satisfaction et nous donnent la motivation requise pour continuer dans la bonne direction. Déterminez comment vous vous récompenserez. Pensez à quelque chose que vous n'obtenez pas souvent, comme ça ce sera une vraie récompense! Une fois que vous avez atteint un objectif, vous vous récompensez et vous établissez un autre objectif à atteindre!

Je vous souhaite le meilleur des succès dans votre quête pour une alimentation saine. N'oubliez pas que vous êtes l'unique personne qui peut déterminer ce qui doit être modifié et comment le faire. Vous détenez la force et le savoir-faire nécessaires pour atteindre et maintenir de saines habitudes alimentaires!