

# Êtes-vous prêt pour le Défi de planification de repas de 30 jours?



**fseap** Now we're talking.

Parlons-en. **paesf**

L'automne qui approche est synonyme d'une nouvelle routine. On passe du mode vacances au mode accéléré qui nous oblige à s'organiser. L'automne a tendance à être une période chargée pour nous, et parfois nos saines habitudes peuvent être mises en veilleuse lorsque nous reprenons le boulot. Cela peut se traduire par moins de temps pour préparer des aliments sains à la maison ou par l'usage d'aliments pratiques pendant les périodes de stress sur le pouce. Les aliments prêts à servir, comme les repas préparés, l'alimentation rapide ou les collations des distributeurs automatiques, peuvent non seulement être coûteux mais aussi moins nutritifs pour la santé. Enfin, vous pouvez atteindre vos objectifs santé, tout en disant adieu à la folie des repas et en disant bonjour à la sensation d'être totalement au top!

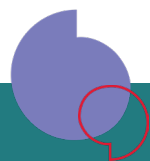
Comment savoir si ce défi est le bon pour vous ? En avez-vous assez de ne jamais savoir quoi emporter pour le repas du midi ? Cherchez-vous de délicieuses recettes pour le dîner qui dureront toute la semaine ? Voulez-vous en savoir plus sur les principes de base de la préparation de repas et avoir le souffle coupé par la rapidité et la facilité avec lesquelles cela peut se faire ? Si vous voulez en savoir plus sur la façon d'économiser temps et argent en cuisinant à la maison, ce défi est fait pour vous.

Au cours des 30 prochains jours, votre diététiste professionnelle du PAESF vous guidera pour faire des changements à un rythme confortable et vous gardera motivé à chaque étape du processus. Ce défi est une occasion pour vous d'atteindre vos objectifs tout en tenant compte de votre horaire, de vos besoins personnels et de votre mode de vie.

## Avec le Défi de préparation de repas de 30 jours vous pourrez :

- Fixer votre ou vos objectifs S.M.A.R.T. et apprendre à les atteindre de façon gérable.
- Profiter de consultations hebdomadaires de 30 minutes avec votre diététiste.
- Recevoir soutien et coaching pendant votre parcours mieux-être de 30 jours.
- Bénéficier d'informations pratiques, de recettes et de conseils pour rester motivé, concentré et surtout, pour réussir !

**Défi accepté ?** Ne laissez pas les 30 prochains jours filer. Inscrivez-vous dès aujourd'hui !



1.800.561.1128  
TTY: 1.888.234.0414