

Ma santé j'en prends soin ETP adaptée

MON LIVRET DE SUIVI



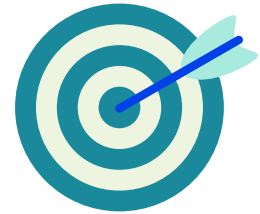
NOM - PRÉNOM :



PLANETH Patient

Mon entretien initial

Mes objectifs



A la fin des ateliers j'aimerais

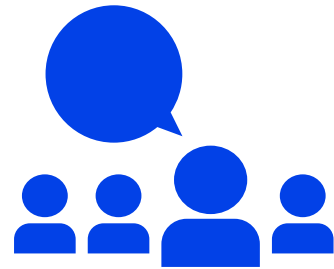
-
-
-
-

Entretien initial réalisé le :

Par :

Mon entretien initial

Mes ateliers




- Le temps d'un repas
- Mes petits déjeuners et goûters malins
- Ce qui me fait acheter
- Le jeu des menus
- Pourquoi est ce que je grignote
- Dormir c'est bon pour la santé
- Le jeu du stress
- Je prends soin de mon corps
- A la recherche de l'activité physique perdue







Manger équilibré

Au début de mon parcours









- 
-  
-   

A la fin de mon parcours

- 
-  
-   

Les familles d'aliments

Mes objectifs

<p>Fruits et légumes 5 fruits et légumes par jour</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Féculents 1 féculent par repas</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Légumineuses 2 fois par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p>Viandes Privilégier la volaille, limiter les autres à 500g par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Poissons ou fruits de mer 2 fois par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Charcuteries Limiter à 150 g par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p>Produits laitiers 2 par jour</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Produits sucrés A limiter</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Matières grasses Tous les jours en petites quantités</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p>Eau Thé, café, tisane</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Alcool Max. 2 verres par jour et pas tous les jours</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p>Sel A limiter</p> <p>↗ = ↘</p> 



**PRODUITS
LAI TIERS**



**PRODUITS
SUCRÉS**



EAU



FRUITS

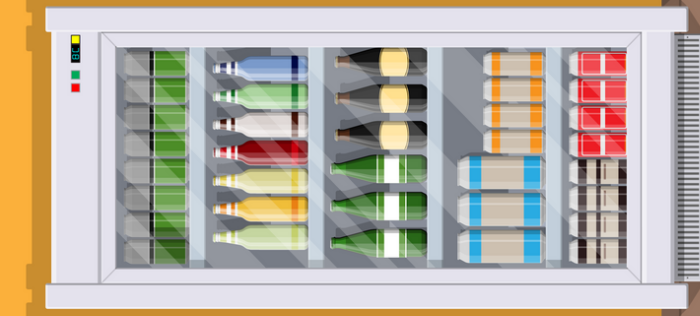
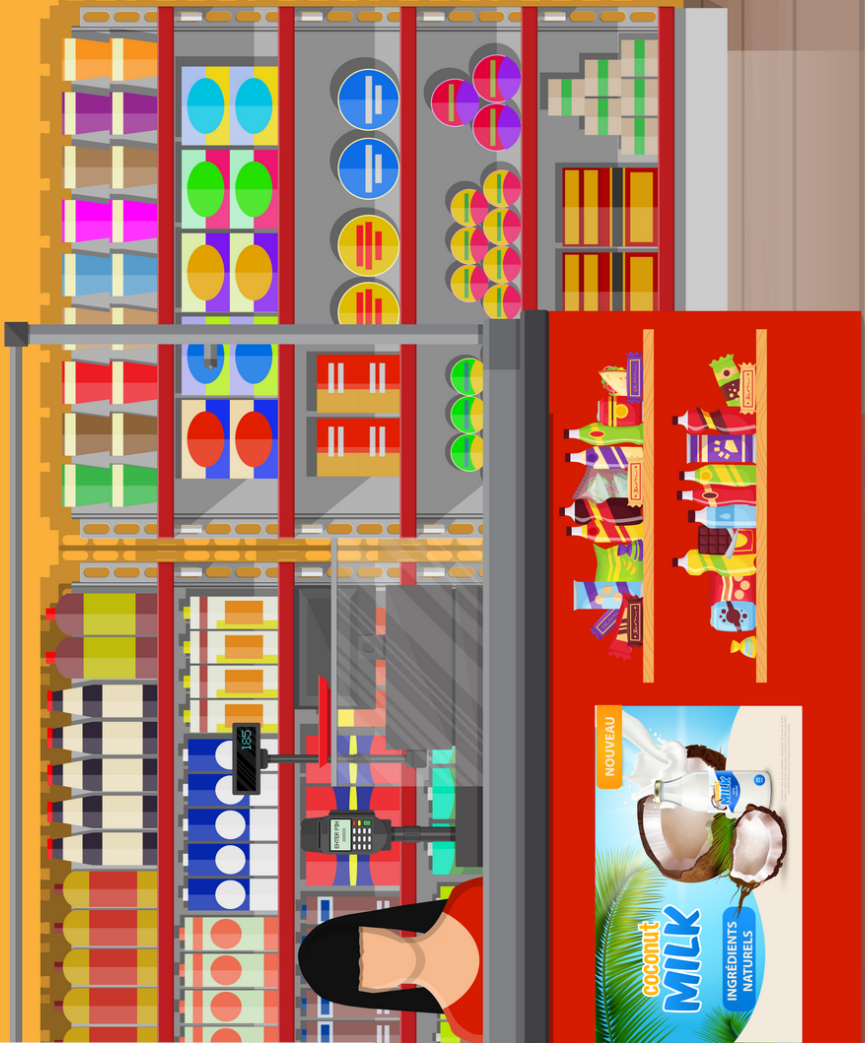


PAIN

🌟 Promotion
2 achetés
3ème offert



Produits régionaux



Les cartes émotions

je me sens...



inquiet
inquiète

je me sens...



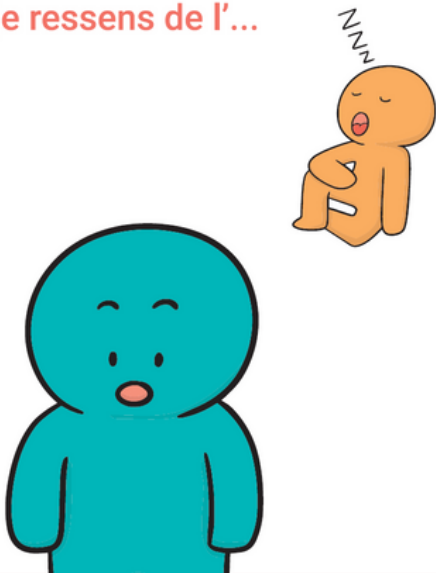
heureux
heureuse

je me sens...



triste

je ressens de l'...



ennui

je me sens...



colère



je ne sais pas
comment je me sens



Bouger dans mon quotidien

Au début de mon parcours

- 
-  
-   


A la fin de mon parcours

- 
-  
-   



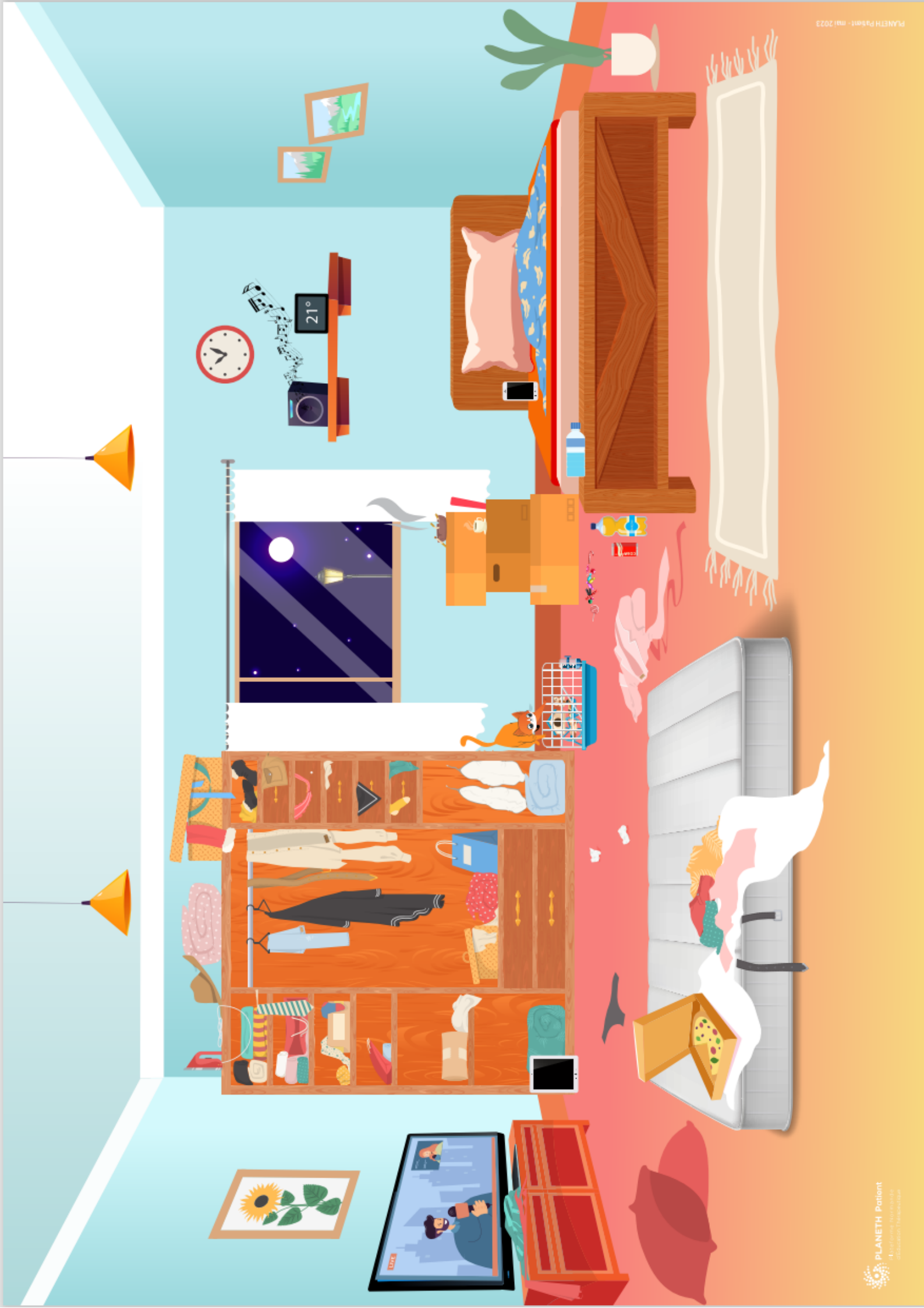
Bien dormir

Au début de mon parcours

- 
-  
-   

A la fin de mon parcours

- 
-  
-   





Prendre soin de mon corps

Au début de mon parcours

- 
- 
- 

A la fin de mon parcours

- 
- 
- 

Alimentation



Activité physique



Vêtements/look



Hygiène



Soins





Temps de détente





Gérer mon stress

Au début de mon parcours

- 
-  
-   

A la fin de mon parcours

- 
-  
-   

Mes exercices



Centre-toi sur ta respiration



Respire avec le ventre



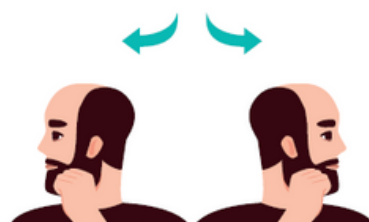
Contracte / décontracte tes mains



Le roulement des épaules



Le pompage des épaules



Rotation de ta tête



Centre-toi sur les bruits pendant 10 secondes



Masse-toi le visage



Masse-toi les mains



Masse-toi le cuir chevelu



Masse-toi les muscles trapèzes



Étire toi les bras



Détends-toi la mâchoire



Bâille

