Mon plan d'action pour perdre du poids

Objectif	Action	Résultat attendu	Ressources	Qui m'aide ?	Délai
Prendre conscience de ce que je mange	*Je tiens un journal de mon alimentation*	*Journal complété chaque jour*	*Cahier, prendre le temps de le faire*		*Je commence de suite puis je fais le point dans un mois*
Obtenir du soutien	*Je m'inscris au forum La Tribu*	etc…			