Adopter une alimentation saine avec Hildegarde de Bingen en 26 semaines

#Mon défi semaine 1 – Poser les fondations

Que dois-je faire cette semaine ?

- ❑ Je relis cet article
- ❑ Je me renseigne autour de chez moi pour savoir si un producteur cultive de l'engrain ou du grand épeautre non hybridé
- ❑ Je consulte les sites des revendeurs spécialisés et choisi celui qui me convient le mieux
- ❑ Je passe ma commande de produits diversifiés, en petite quantité au début afin de vérifier ce qui me convient le mieux.
- ❑ J'attends avec impatience ma commande, comme un enfant qui attend son cadeau d'anniversaire, en imaginant tous les bienfaits que je vais mettre dans mon assiette !
- ❑ Dès réception de mes produits, je propose de l'épeautre au repas suivant, sans attendre !
- ❑ Je place un magnet sur le frigo ou un post-it sur un placard de la cuisine, bien en vue : cette semaine, je mange de l'épeautre !
- ❑ Je poste mes premières impressions sous cet article. Pourquoi est-ce important ? Parce que nous allons nous soutenir les uns les autres, nous allons nous booster et avancer ensemble ! Et nous nous engageons devant les autres, ça motive à continuer !