

Cartographie de votre parcours vers un « meilleur poids »

Nom : _____

Date : _____

Le « meilleur poids » est celui que vous pouvez atteindre tout en menant un mode de vie sain et agréable.

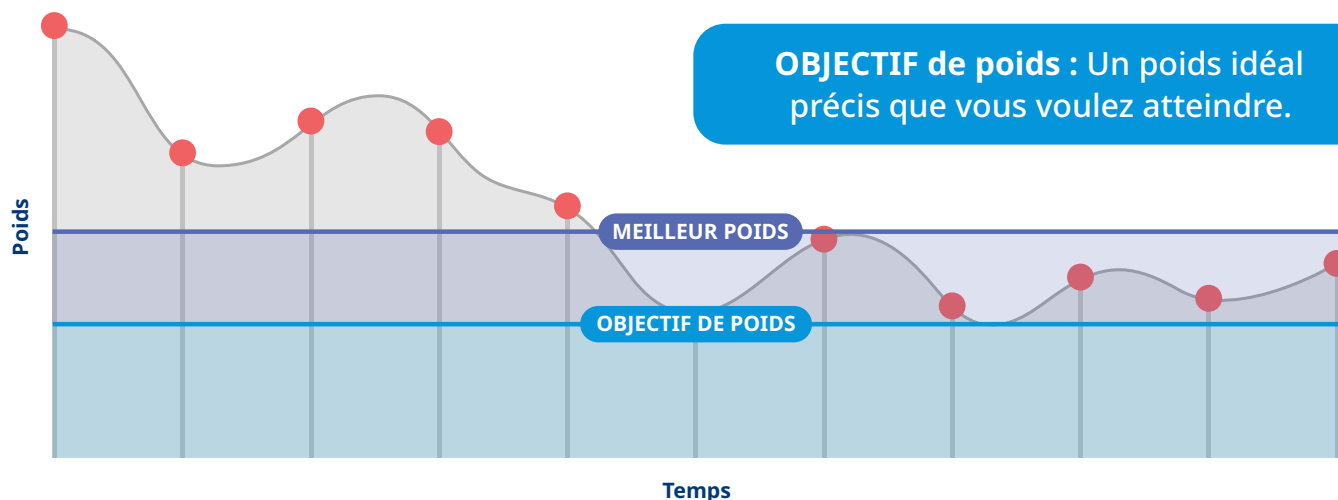
Il est important de savoir que votre « meilleur poids » ne correspond pas nécessairement à votre objectif de poids. Le meilleur poids ne correspond peut-être pas non plus à un chiffre précis, mais plutôt à une plage de poids vous permettant de profiter des bienfaits pour la santé de la perte de poids tout en adoptant un mode de vie qui vous plaît.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de ce à quoi peut ressembler un historique de poids. Il est normal que la courbe monte et descende à mesure que vous trouvez et maintenez votre meilleur poids.



MEILLEUR poids : Une plage de poids pouvant être maintenue à long terme qui favorise votre santé et votre bonheur.

OBJECTIF de poids : Un poids idéal précis que vous voulez atteindre.



Vous pourriez constater que votre perte de poids ralentit à mesure que vous vous rapprochez de votre meilleur poids, c'est ce que nous appelons un plateau. Il s'agit d'une réaction normale pour se protéger contre une perte de poids trop importante, car votre corps la considère comme une menace pour sa survie.

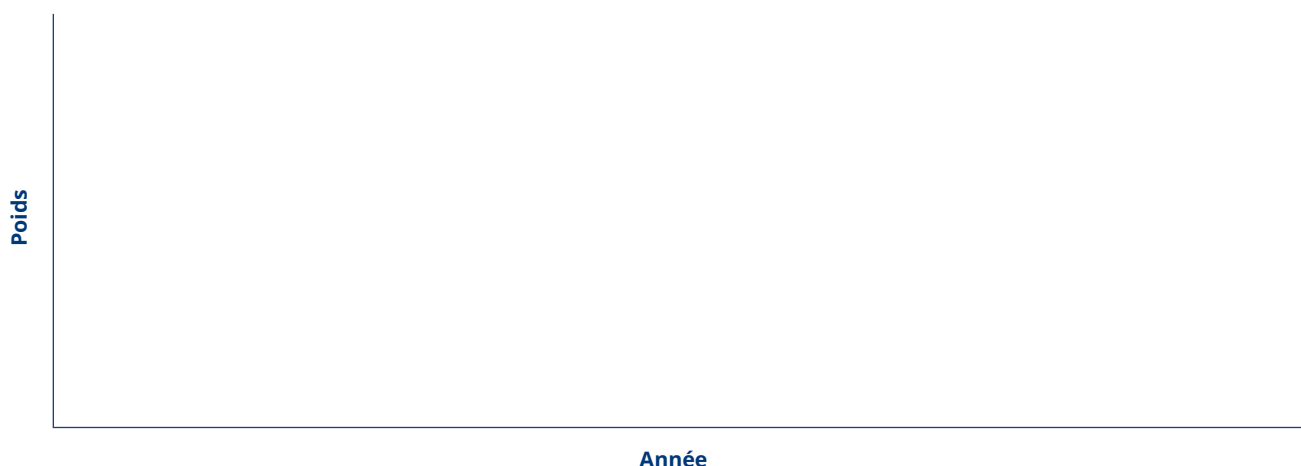
L'historique de poids de chacun est différent et est rarement linéaire.

Représentation graphique de votre historique

Dessinez votre historique de poids ci-dessous et incluez les événements importants et les changements qui, selon vous, sont responsables de certaines fluctuations de poids au fil des ans.

L'objectif est de comprendre votre historique global.

Voici quelques exemples d'événements de la vie que vous pourriez inclure :
Collège/université, changements hormonaux (grossesse ou vieillissement), programme commercial de perte de poids, plus longue distance pour se rendre au travail



Comprendre votre historique de poids

Pour ajouter du contexte à votre graphique, réfléchissez aux questions suivantes pour dresser un profil plus détaillé de votre historique de poids :

1. Selon vous, quels sont les événements de vie les plus importants qui ont contribué à vos changements de poids dans le passé?

2. Quel a été votre poids le plus élevé et le plus faible à l'âge adulte?

3. Y a-t-il quelque chose qui n'a pas été saisi dans le graphique dont votre professionnel de la santé devrait être informé?

Apportez votre tableau et vos réponses lors de votre prochain rendez-vous avec votre professionnel de la santé afin de discuter de votre historique et de vos stratégies pour maintenir votre meilleur poids.

Référence : Freedhoff Y, Sharma AM. Best weight: a practical guide to office-based obesity management. Réseau canadien en obésité; 2010.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.
Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. caf.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA23OB00031F

