

Obliger mes enfants à faire du sport	Etre belle/beau et sourire
Cuisiner des betteraves rouges	Etre super stricte
Faire des bons gâteaux avec beaucoup de sucre	Organiser des barbecues à la maison
Préparer des repas différents	Acheter des vêtements trop grands
Dire « non » à mes enfants	Manger tout ce que je veux
Cuisiner des asperges	Manger de la viande rouge
Faire beaucoup de vélo	Etre compréhensif/ve avec mes enfants
M'empiffrer de sucreries	Manger du chocolat à tartiner à la petite cuillère
Faire un régime détox	Prendre des cours de cuisine
Boire beaucoup d'alcool	Faire des menus équilibrés
Faire les courses en famille	Jeûner
Donner des ordres	Préparer les repas
Aller au MacDo	Manger du poisson blanc un jour sur deux
Inviter des amis à dîner	Regarder la télévision tout l'après-midi
Dépenser beaucoup d'argent	Lire des articles « spécial minceur »
Acheter des aliments diététiques	Danser toute la nuit
Maintenir mon poids toute l'année	Peser mes enfants toutes les semaines
Encourager	Féliciter
Gronder	Compter les calories

