

Voici les fiches pratiques.

Il s'agit d'y indiquer la date de chaque jour puisque leur rôle est de te suivre au quotidien et que tu y notes chaque jour, les exercices que tu as effectués, ton menu du jour ainsi que la façon dont tu te sens à la fin de ta séance de sport mais aussi à la fin de ta journée.

Remplis une fiche par jour, et accroche-la par exemple sur ta porte d'entrée, pour que tu puisses voir que les jours passent et que tu ne fais pas cela en vain, bien au contraire.

Chaque jour est accompagné de sa citation motivationnelle.

C'est parti !!!

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne lâche rien, je suis la clé de mon succès !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Même si c'est parfois dur, je crois en moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable du meilleur, je suis fort(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je regarde devant moi et ne laisse pas le passé me rattraper

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Chaque jour qui passe est un pas de plus vers mon objectif !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

En me dépassant, je sais de quoi je suis capable !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Comme une Légende, je me montre persévérant(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne suis pas bon, ni très bon, je suis EXCELLENT !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas à pas, je m'approche de mon but ultime !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Les épreuves me rendent plus fort(e), je deviens meilleur(e)

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Une simple pensée positive m'aide à combattre la paresse !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Un sourire sur mes lèvres et c'est reparti !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quiconque se moquera verra que j'ai raison de me battre !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Croire que tout est possible, persévérer et continuer !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Coûte que coûte qu'il pleuve qu'il vente je file vers l'objectif

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quel est le prix à payer si je ne me bouge pas ???

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Et si j'étais capable de devenir encore meilleur(e) ?

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Sortir de ma zone de confort est la clé de ma réussite !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'enfile ma tenue de super héros, et je m'envole !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable de devenir une meilleure version de moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Bébé, j'ai appris à marcher, j'apprends à me dépasser !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je mange sainement, je suis Healthy, en pleine santé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je décide d'être la personne dont j'ai toujours rêvé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'ai le physique parfait, je suis déterminé(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quoi qu'il arrive, je suis toujours capable de rattraper !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas de résultats sans souffrances, NO PAIN, NO GAIN !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Abandonner n'a jamais été et ne sera jamais une option !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

C'est mon année, c'est mon tour, No Excuses !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Rien ne pourra m'ébranler, je suis solide comme un rock !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

30 jours de pur bonheur, place aux photos et à la pesée !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne lâche rien, je suis la clé de mon succès !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Même si c'est parfois dur, je crois en moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable du meilleur, je suis fort(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je regarde devant moi et ne laisse pas le passé me rattraper

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Chaque jour qui passe est un pas de plus vers mon objectif !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

En me dépassant, je sais de quoi je suis capable !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Comme une Légende, je me montre persévérant(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne suis pas bon, ni très bon, je suis EXCELLENT !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas à pas, je m'approche de mon but ultime !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Les épreuves me rendent plus fort(e), je deviens meilleur(e)

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Une simple pensée positive m'aide à combattre la paresse !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Un sourire sur mes lèvres et c'est reparti !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quiconque se moquera verra que j'ai raison de me battre !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Croire que tout est possible, persévérer et continuer !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Coûte que coûte qu'il pleuve qu'il vente je file vers l'objectif

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quel est le prix à payer si je ne me bouge pas ???

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Et si j'étais capable de devenir encore meilleur(e) ?

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Sortir de ma zone de confort est la clé de ma réussite !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'enfile ma tenue de super héros, et je m'envole !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable de devenir une meilleure version de moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Bébé, j'ai appris à marcher, j'apprends à me dépasser !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je mange sainement, je suis Healthy, en pleine santé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je décide d'être la personne dont j'ai toujours rêvé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'ai le physique parfait, je suis déterminé(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quoi qu'il arrive, je suis toujours capable de rattraper !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas de résultats sans souffrances, NO PAIN, NO GAIN !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Abandonner n'a jamais été et ne sera jamais une option !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

C'est mon année, c'est mon tour, No Excuses !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Rien ne pourra m'ébranler, je suis solide comme un rock !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

60 jours de plaisir et dépassement, photos et à la pesée !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne lâche rien, je suis la clé de mon succès !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Même si c'est parfois dur, je crois en moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable du meilleur, je suis fort(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je regarde devant moi et ne laisse pas le passé me rattraper

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Chaque jour qui passe est un pas de plus vers mon objectif !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

En me dépassant, je sais de quoi je suis capable !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Comme une Légende, je me montre persévérant(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je ne suis pas bon, ni très bon, je suis EXCELLENT !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas à pas, je m'approche de mon but ultime !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Les épreuves me rendent plus fort(e), je deviens meilleur(e)

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Une simple pensée positive m'aide à combattre la paresse !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Un sourire sur mes lèvres et c'est reparti !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quiconque se moquera verra que j'ai raison de me battre !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Croire que tout est possible, persévérer et continuer !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Coûte que coûte qu'il pleuve qu'il vente je file vers l'objectif

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quel est le prix à payer si je ne me bouge pas ???

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Et si j'étais capable de devenir encore meilleur(e) ?

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Sortir de ma zone de confort est la clé de ma réussite !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'enfile ma tenue de super héros, et je m'envole !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je suis capable de devenir une meilleure version de moi !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Bébé, j'ai appris à marcher, j'apprends à me dépasser !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je mange sainement, je suis Healthy, en pleine santé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Je décide d'être la personne dont j'ai toujours rêvé !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

J'ai le physique parfait, je suis déterminé(e) !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Quoi qu'il arrive, je suis toujours capable de rattraper !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Pas de résultats sans souffrances, NO PAIN, NO GAIN !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Abandonner n'a jamais été et ne sera jamais une option !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

C'est mon année, c'est mon tour, No Excuses !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

Rien ne pourra m'ébranler, je suis solide comme un rock !

Date :

Exercice effectué :

Mangé aujourd'hui :

Comment je me sens :

90 jours de détermination, place aux photos et à la pesée !

Je suis maintenant un nouveau moi, une meilleure version
de moi-même !

Je suis désormais libre de décider si je continue dans la voie
de la santé, de la prise en soin de moi-même.

Je me suis découvert(e) une nouvelle personne, des
capacités immenses et je suis désormais capable de me
dépasser dans tous les domaines de ma vie.

Je suis fier(e) de l'être que je suis devenu et je compte
continuer à prendre soin de moi, pour moi, pour les autres.

C'est l'heure de la renaissance !

Je suis reconnaissant(e) !