

30 jours pour transformer vos habitudes et atteindre votre poids idéal

Objectifs et préparation

- Définissez un objectif de poids réaliste et sain pour le mois.
- Prenez vos mensurations et une photo de départ pour visualiser les progrès réels.
- Identifiez vos motivations profondes pour rester constant(e) sur la durée.

Journal de bord quotidien

- Date et poids du jour (à noter à jeun pour plus de précision).
- Nombre de pas effectués (objectif recommandé : 8 000 à 10 000 pas).
- Détail des repas : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collations.
- Niveau d'énergie ressenti sur la journée (échelle de 1 à 5).

Les piliers de votre réussite

- Hydratation : buvez au moins 1,5L à 2L d'eau par jour.
- Sommeil : visez 7 à 8 heures de repos pour favoriser la récupération métabolique.
- Mouvement : intégrez 30 minutes d'activité physique, même modérée, chaque jour.

Bilan hebdomadaire

- Notez vos réussites et les victoires, même les plus petites.
- Identifiez les obstacles ou tentations rencontrés durant la semaine.
- Ajustez vos habitudes pour la semaine suivante en fonction de vos observations.