

Mes progrès et mon bilan minceur

Pour se motiver et rester sur les rails de votre programme minceur, rien de tel qu'un carnet de bord pour noter et visualiser tous vos progrès.

Mon carnet de bord

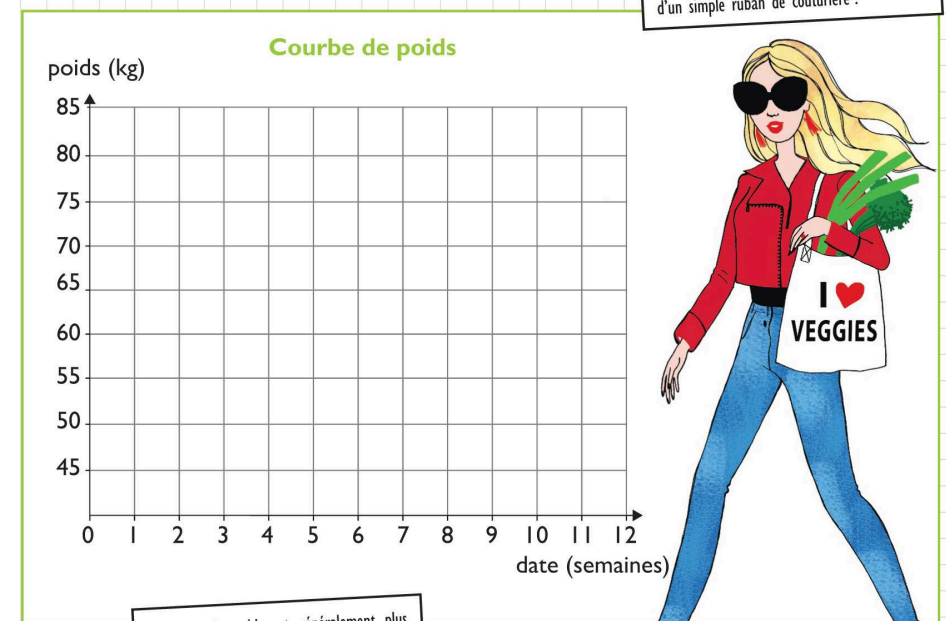
Notez chaque semaine votre nouveau poids dans le tableau ci-dessous, ainsi que la variation de poids, vos mensurations, vos ressentis forme, vos difficultés...



Date	Mon poids	Variation de poids	Mes mensurations	Mes remarques
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :

Date	Mon poids	Variation de poids	Mes mensurations	Mes remarques
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :
.....	Taille : Fesses : Cuisses :

Afin de booster votre motivation, réalisez un joli graphique avec votre courbe de poids :



La perte de poids est généralement plus rapide en début de programme et n'est jamais linéaire... Soyez patiente et tenace !

Pour prendre vos mensurations, munissez-vous d'un simple ruban de couturière !

