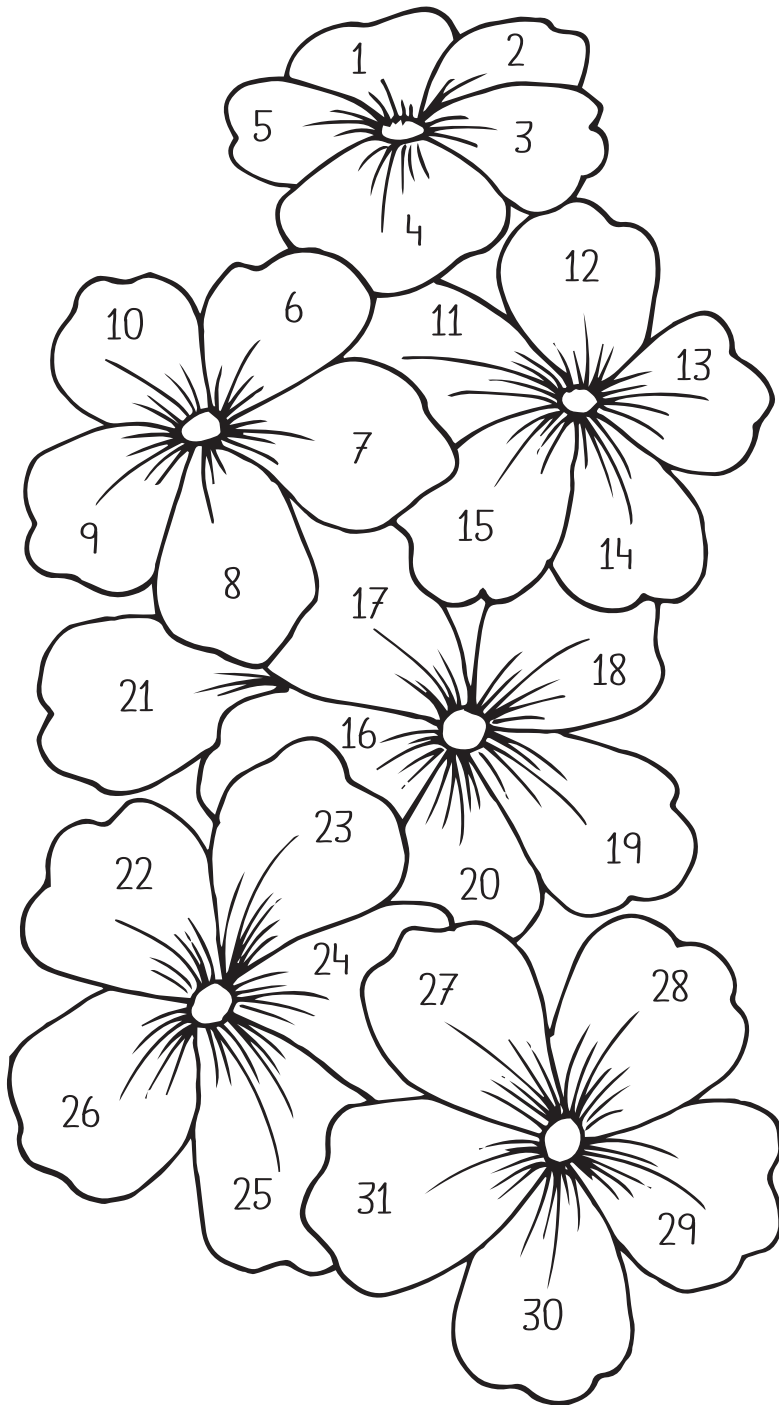


MANDALA MOTIVATION

Coloriez la case du jour selon la légende. Vous dessinez ainsi l'atmosphère de votre programme et votre réussite !



Fière de ma séance !



Satisfaite de ma séance



*Pas très satisfaite, je ferai
mieux demain*



Pas du tout satisfaite

JE RÉVEILLE MON BODY !

MA CHECKLIST

- J'ai fait mon training tous les jours.
- J'ai réussi à faire toutes mes séances jusqu'au bout.
- J'ai pratiqué sérieusement et correctement, en me concentrant sur l'exercice.
- Je me sens à l'aise sur les exercices.
- Je me sens plus tonique et un peu plus ferme et plus fine.
- J'ai réussi à manger équilibré chaque jour.
- J'ai réussi à ne plus resucrer ou si je sucre c'est avec du sucre de coco ou roux pour les desserts ou du miel pour mes boissons.
- J'ai fait au moins 3 repas dans la semaine sans terminer par une note sucrée.
- J'ai supprimé les boissons sucrées (jus de fruits industriels ou sodas).
- Si j'ai une envie de sucre, j'arrive (au moins 1 fois sur 2) à opter pour un fruit frais.

Résultat : / 10

MON SCORE

En dessous de 5/10 : ce 1^{er} mois est déjà difficile pour vous. Vous avez beaucoup de mauvaises habitudes qu'il est difficile de gommer d'un coup ! Difficile de vous passer d'une note sucrée, difficile de bouger tous les jours... Prenez un peu plus de temps pour refaire ce mois 1 et vous habituer. Ça va venir, cette fois. Suivez bien le coaching et ça fonctionnera !

Entre 6 et 8/10 : ce 1^{er} mois est un bon début ! Il y a quelques petits ratés, une ou deux séances zappées, des petits plaisirs mauvais pour la santé et la ligne que vous n'avez pas pu vous refuser... Mais vous êtes pleine de bonne volonté, et c'est le principal ! Choisissez de passer à la suite ou de renforcer vos acquis en restant un peu plus longtemps sur ce mois.

Au-dessus de 8/10 : yeah, vous êtes ultra motivée ! Continuez comme ça et dans 2 mois vous serez une vraie fit-girl, mince, sculptée et bien dans sa peau !

Ce dont je suis le plus fière

.....
.....
.....
.....

Mes notes

.....
.....
.....
.....

Mon bien-être

Avez-vous bien pratiqué vos séances feel good afin de vous reconnecter à votre corps, de vous sentir bien dans vos baskets, belle et forte ?
Coloriez selon votre satisfaction :

Connexion à mon corps 😊

Bien-être 😊

Fierté de mon body 😊

