



Les 7 clés pour réussir sa perte de poids

1° Citez une motivation intrinsèque et une motivation extrinsèque

Motivation intrinsèque	Motivation extrinsèque

2° Créer votre menu de la semaine

Lundi:.....

Mardi:.....

Mercredi:.....

Jeudi:.....

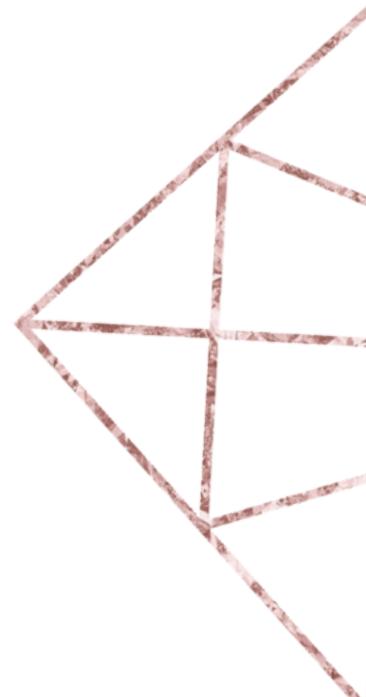
Vendredi:.....

Samedi:.....

Dimanche:.....

Collation:.....

Faire ma liste de courses:





Les 7 clés pour réussir sa perte de poids

3° Mettre une activité physique dans mon agenda

Jour:.....

Heure:.....

Activité Physique:.....

4° Boire 8 verres d'eau sur la journée

5° Trouver 2 objectifs autres que le chiffre sur la balance

Objectif 1	Objectif 2

6° Trouver 1 partenaire de challenge:

.....

7° Identifier l'émotion qui vous fait manger:

.....

