



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:

.....

