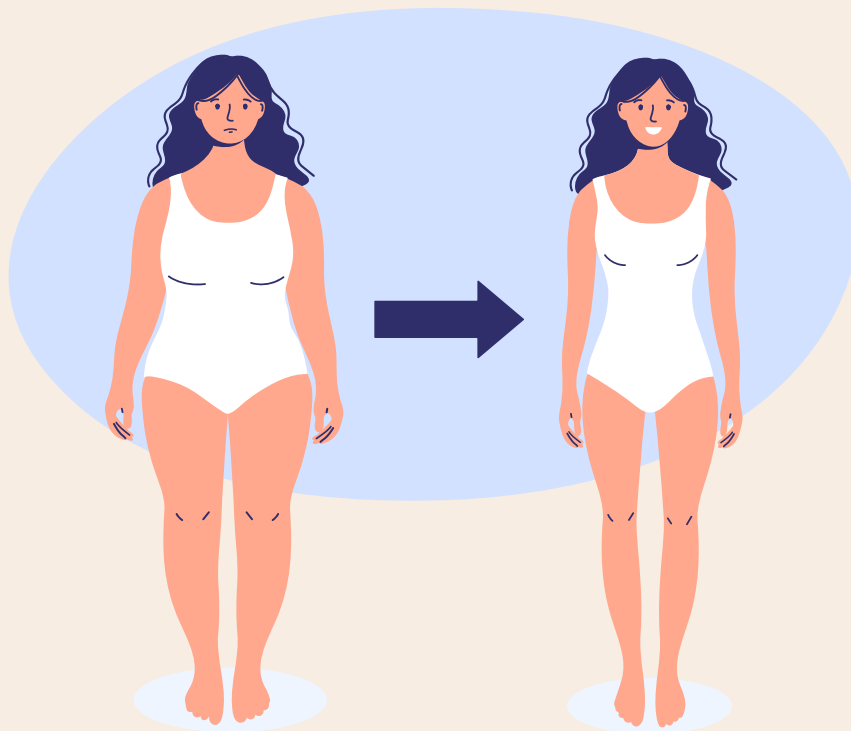


Challenge

14 jours pour dégommer 2kg



**Et te motiver à relancer ta perte
de poids**

Meraki Coaching

Les règles

- 1 Tu imprimes ton carnet (fais-le)
- 2 Tu fais ton bilan J1 avec pesée et mensuration à jeun le matin : NOTES
- 3 Tu fais quelques courses si besoin : légumes / crudités / fruits / protéines... (liste dans ton carnet)
- 4 Tu suis bien les 4 actions pendant 14 jours et TU NOTES TOUT : coche tes repas parfait, note tes pas, tes écarts, tes séances de sport, quand tu fais le jeûne...
- 5 Tu assistes au live du challenge sur instagram où tu pourras me poser tes questions

Lundi - mercredi - vendredi dès 19h30

4 piliers pour réussir

ALIMENTATION

80% de la réussite de ce challenge découlera de ton alimentation. Tu te gardes 2 cheatmeal (repas type fastfood, pizza, sushi, restaurant gras...) pendant le challenge

MARCHE + SPORT

2 séances de ton choix + 6 000 pas en moyenne par jour (ou 42 000 / semaine). Si tu en fais déjà plus de 6000, fais en 1000 de plus !

JEÛNE

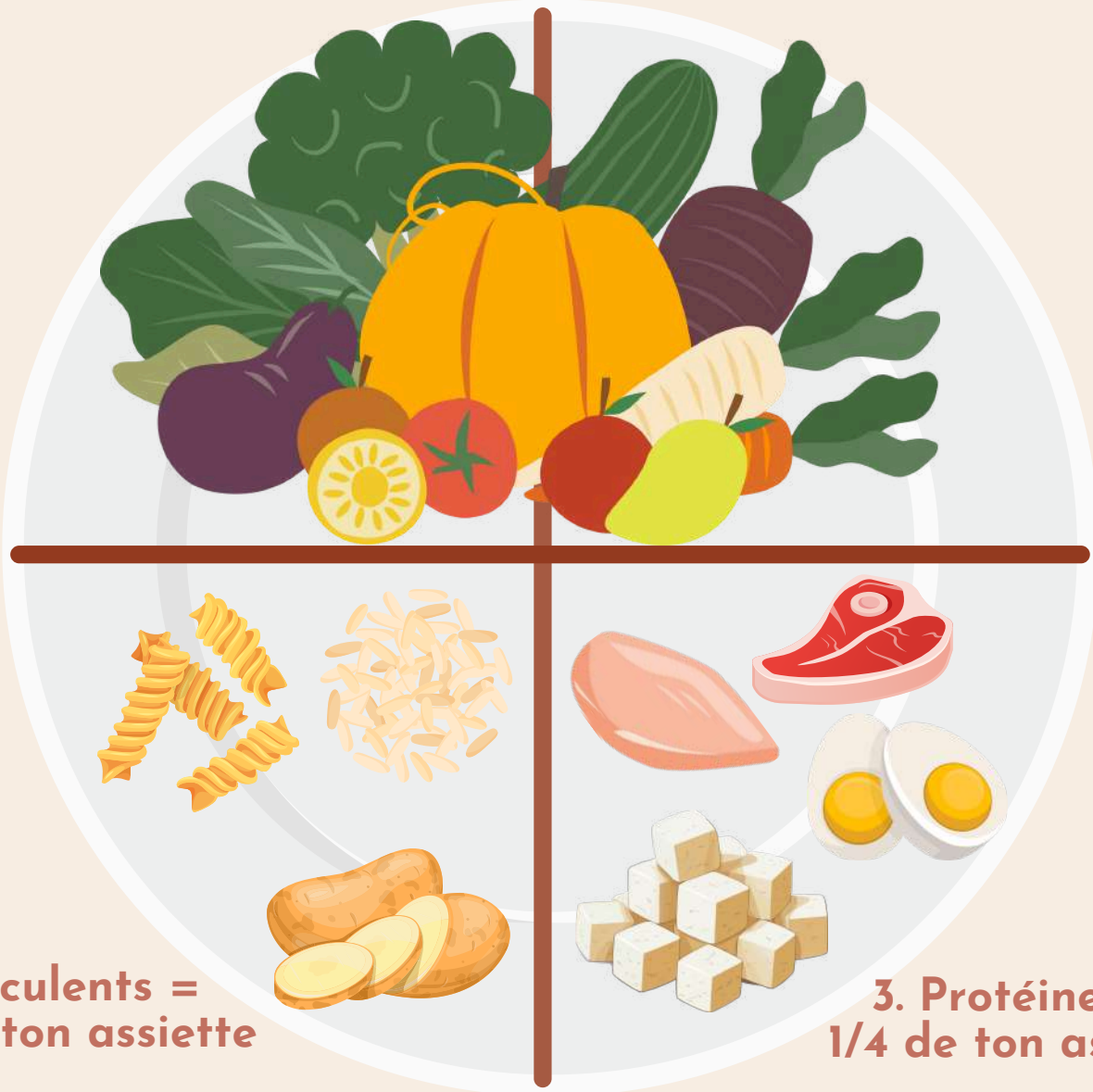
jeûne 16/8 - 3 fois par semaine + le lendemain de tes gros repas (apéros, restaus, écarts)

MAUVAIS SUCRE

A limiter à 200 calories par jour OU détox complète

Le repas parfait en 5 étapes

1. Légumes / crudités / soupe (sans féculents) à volonté et **QUE TU AIMES** = 1/2 de ton assiette



4. Des bons gras : 1 CAS d'huile olive, 2 carrés chocolat noir dès 85% OU un morceau de fromage...

5. Tu finis par une touche sucrée : privilégie 1 fruit. Sinon compote sans sucre ajouté

Exemples de repas sains

EXEMPLES PETIT DÉJEUNER

PETIT DÉJEUNER



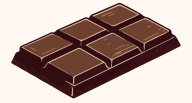
SKYR OU FROMAGE BLANC 0%
(AROMATISÉ OR SINON 1 CAC DE
MIEL OU NATURE)



FLOCONS D'AVOINE OU
MUESLI + LAIT DE TON
CHOIX



FRUIT ROUGE OU 1
FRUIT DE TON CHOIX



1 À 2 CARRÉS DE
CHOCOLAT NOIR DÈS
85%

EXEMPLE DE DÉJEUNER

DÉJEUNER



POULET AVEC UN PEU DE
CRÈME FRAICHE ALLÉGÉE
+ CHAMPIGNONS



UNE GROSSE SALADE
COMPOSÉE DE TON
CHOIX + 1 CAS HUILE
OLIVE



DU RIZ BRUN AVEC
SAUCE DE TA VIANDE
(OU SAUCE TOMATE)



1 FRUIT



150G DE SKYR DE
TON CHOIX

EXEMPLE DE DÎNER (FÉCULENTS EN OPTION)

DINER



UN POISSON DE TON
CHOIX (THON, SARDINE,
POISSON BLANC)



LÉGUMES DE TON
CHOIX + ÉPICES À
VOLONTÉ



POMME DE TERRE
À L'EAU OU PURÉE OU
AU FOUR



1 FRUIT



1/2 AVOCAT



**TU GARGES 200 CALORIES LIBRE PAR JOUR : TU MANGES
CE QUE TU VEUX ! REGARDE LES ÉTIQUETTES !**

Exemple d'un repas en image

Mange ce que tu aimes en suivant cette composition



Meraki Coaching

Liste de courses

FÉCULENTS

- Pâtes (complètes ok)
- Riz brun (blanc ok)
- Semoules complètes
- Ebly
- **Pomme de terre**
- **Patate douce**
- Quinoa
- Topinambour

PROTÉINES

- Viandes blanches
- Boeuf max 10% M.G
- Porc
- Oeufs
- Saumon
- Petits Suisse / F. blanc
- Poisson blanc
- Tofu

BON GRAS

- Avocat
- Noix, amandes, pistache
- Huile Olive
- Beurre de cacahuète
- Saumon
- Graine de chia / lin
- Tofu

LÉGUMES

- Asperge verte
- Brocolis
- Haricot vert
- Tomate
- Poivrons
- Aubergine
- Carotte
- Courgette
- Epinard
- Endive
- Oignons
- Betterave
- Concombre
- Radis
- Choux
- Laitue

FRUITS

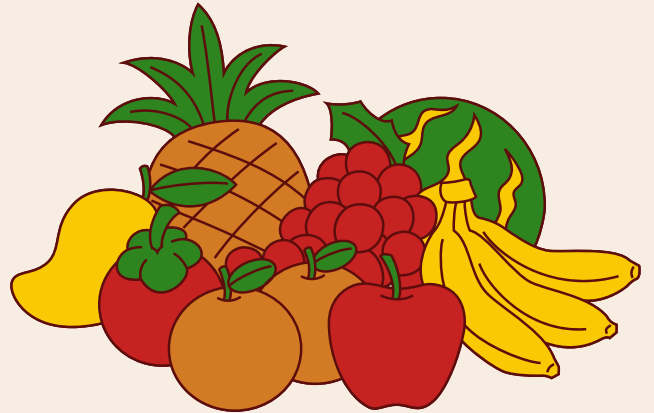
- Pomme
- Clémentine
- Orange
- Banane
- Fraise
- Cerise
- Framboise
- Ananas
- Kiwi
- Pamplemousse
- Raisin

Collations saines

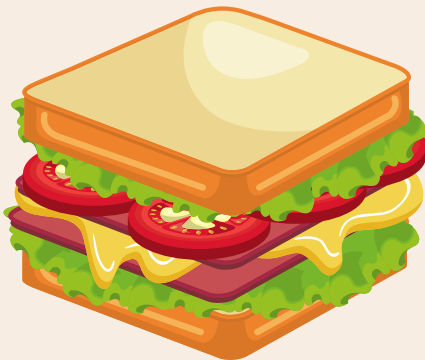
Des exemples de collations que tu peux manger
(au lieu de sucreries ou gateaux industriels)



Fromage blanc 0% ou Skyr
avec des fruits et 1 CAS
miel ou sirop d'agave ou
yaourt carrefour protéiné
11g (vanille, myrtille...)



1 à 2 fruits que TU AIMES



1 sandwich pain complet +
2 à 3 tranches de dinde ou
poulet + 1 carré frais % +
crudités (en option)



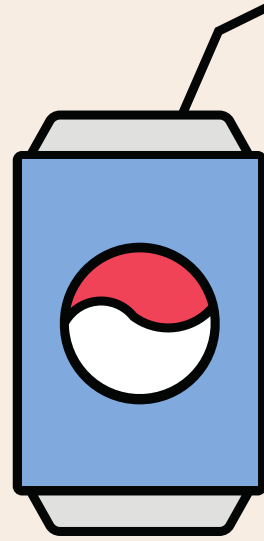
Un bol de flocon d'avoines
avec des fruits rouge et du
lait de ton choix

Boissons autorisées

PAS DE SODAS SUCRÉS
PENDANT LE CHALLENGE



Eau ou eau avec citron.
Toujours une bouteille de
1 litre avec toi



Sodas non sucrés OK
(mais à limiter à 1 /
jour MAX)



Thé ou infusion sans
sucre - miel / stevia



Café sans sucre ou
miel / stevia

Le sport : rapide et efficace

2 petites séances par semaine de 15 à 20 min à la maison

Tu les recevras par email, ça sera pour **débutant(es)**



Si tu pratiques déjà une activité (yoga, natation, muscu, danse....) tu gardes !

Fais en sorte de faire 2 séances de ton choix par semaine pendant le challenge

Meraki Coaching

Le mauvais sucre

🧁 Si tu galères à te limiter sur le sucre, choisis ce qui te parle le plus :

➡ Option 1 : Tu t'autorises environ 200 kcal/jour (regarde sur l'étiquette)

➡ Option 2 : Tu fais une mini détox, zéro mauvais sucre pendant 14 jours

☞ Et peu importe ton choix : garde toujours des fruits que tu aimes à vue d'œil et à portée de main.

(Le cerveau choisit ce qu'il voit en premier 😊)





Faire le jeûne 16/8 après tes écarts

Cela va te permettre de rester en **déficit calorique** / ne pas exploser ton quota calorique journalier et de continuer de perdre du poids (ou de limiter la casse). ça te permet de continuer de te faire plaisir sans frustrations.

- **C'est quoi** : Jeûner pendant 16h après ton dernier repas et manger sur une période de 8h.
- **Quand le faire** : surtout quand tu te fais des gros repas.
- **Comment le faire** :

➡ Si “craquage” le soir, le lendemain pas de petit-déjeuner, uniquement **boisson non sucrées (pas de miel, sucrette..)** à **volonté**. Tu fais bien ton repas du midi et du soir en respectant les quantités

➡ Si craquage le midi, je ne te demande pas de faire le jeûne le soir mais **pas de féculents le soir**. Légumes et protéines : tu respectes les quantités.

- **Comment casser son jeûne** : **crudités** ou légumes pour commencer et après mange normalement, doucement et à ta faim.

Bilan J1

Date: / /

Ventre
(nombril)

Bras

Taille

Cuisses



Poids : / kg

Meraki Coaching



Mes photos J1

Date: / /



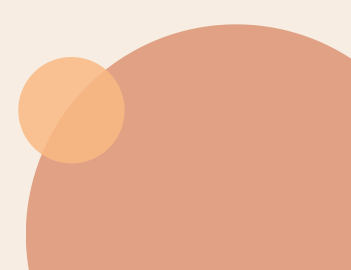
Face

Dos

Côté

Pas obligé d'imprimer, tu les prends sur ton
tel pour que tu vois ton évolution

Meraki Coaching



Semaine 1

Tu as juste à cocher les cases chaque jour réussi.
Cela te permet en 1 coup d'oeil de suivre tes progrès. Pour les pas tu les notes.

Jour	REPAS PARFAIT	Jeûne 3 fois + lendemain plaisir	2 séances de sport mini	6 000 pas ou plus
1	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
2	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
3	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
4	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
5	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
6	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
7	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			

Total pas de ta semaine =

Semaine 2

Jour	REPAS PARFAIT	Jeûne 3 fois + lendemain plaisir	2 séances de sport mini	6 000 pas ou plus
1	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
2	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
3	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
4	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
5	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
6	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			
7	Matin : ☐ Midi : ☐ Soir : ☐			

Total pas de ta semaine =

Bilan 14 jours

Date: / /

Ventre
(nombril)

Bras

Taille

Cuisses



Poids : / kg

Meraki Coaching