



Mission de Transformation – Jour 1

Challenge Papa In Shape



Objectif du Jour

Aujourd'hui, tu poses **la première pierre de ta transformation physique**.

👉 Définir ta **Mission de transformation**.

C'est ce qui te donnera l'énergie pour avancer pendant tout le Challenge (et après).



Ce que tu dois faire

1. Prends une feuille et un stylo.
2. Écris en haut : **"Ma Mission de Transformation"**
3. Note :
 - **Ton objectif précis** (ex. perdre 10 kg, remettre mon jean préféré, retrouver de l'énergie...).
 - **Ton Pourquoi** (la raison profonde qui te pousse à agir).

Exemples de "Pourquoi" :

- "Je veux rejouer au foot avec mes enfants sans être essoufflé."
- "Je veux retrouver confiance et plaire à ma femme."
- "Je veux que mes analyses médicales redeviennent normales."

Action à réaliser

1. Prends une photo de ta feuille.
2. Publie-la dans le **Groupe Facebook du Challenge** avec ce message :
👉 "Voici ma Mission de Transformation. Je m'engage à passer à l'action 💪🔥"

Liens utiles

📌 Groupe Facebook du Challenge :
<https://lien.papainshape.com/gfacebook>

📌 Plan d'Action Papa In Shape (replays, documents & missions) :
<https://go.papainshape.com/plan-action>

Rappel

Pas besoin d'écrire un roman.

Un **objectif clair** + un **Pourquoi fort** suffisent.

C'est cet engagement qui fera la différence entre **ceux qui réussissent** et **ceux qui abandonnent**.

🔥 À toi de jouer, et partage ta Mission dès aujourd'hui ! 🔥

— L'équipe Papa In Shape