

Mission du Jour 3 – Passage à l'action

Thème : Le Carb-Cycling – Utiliser ses plats préférés pour brûler la graisse du ventre

✓ Étape 1 : Analyse de votre point de départ alimentaire

On ne peut pas améliorer ce que l'on ne mesure pas.

👉 Notez TOUT ce que vous mangez pendant **une journée complète**.

⚠ Important : ne changez rien. Mangez comme d'habitude.

Objectif : avoir une image fidèle de votre réalité alimentaire actuelle.

➡ Notez aussi les **horaires** de chaque repas/grignotage.

✓ Étape 2 : Identifier vos jours idéaux

Le Carb-Cycling doit s'adapter à votre vraie vie, pas l'inverse.

👉 Réfléchissez à votre semaine type :

- Quels sont vos jours d'activité physique ? 🏃
- Vos jours de repas d'affaires ou sorties familiales ? 🍷🍴
- Vos jours les plus stressants au travail ? 😫

➡ Règle simple :

- Jours riches/modérés = vos journées d'entraînement ou moments conviviaux.
 - Jours pauvres = vos journées plus calmes, sans activité physique importante.
-

✓ Étape 3 : Notez vos prises de conscience du jour

Aujourd'hui, vous avez appris des choses qui peuvent changer votre rapport à l'alimentation pour toujours.

👉 Prenez 5 minutes pour noter **2 ou 3 choses** qui vous ont le plus marqué.

Exemples :

- La découverte des **3 entrepôts du corps** (foie, muscles, graisses).
- Réaliser que vos "échecs" passés n'étaient pas de votre faute (déséquilibre hormonal + mauvaises méthodes).
- Comprendre que **plaisir et transformation ne sont pas opposés**.

➡ Dans quelques semaines, quand vous aurez perdu vos premiers kilos, vous pourrez vous dire :
« C'est ce jour-là que tout a basculé. »

✅ Étape 4 : Évaluez votre journée d'hier sur 10

Notez votre journée d'hier sur une échelle de **1 à 10** en prenant en compte :

- Votre alimentation 🍽️
- Votre énergie ⚡
- Votre état d'esprit 💭
- Votre activité physique 🏃

➡ **1** = journée catastrophique (mauvaise alimentation, lourdeur, fatigue).

➡ **10** = journée idéale (équilibrée, en pleine forme, plein d'énergie).

⚠️ Objectif : **prendre conscience**. Pas d'être parfait.

Car le simple fait de noter va vous pousser à améliorer vos comportements... et à viser une meilleure note demain.

👉 Action finale :

Une fois vos étapes complétées, **partagez vos prises de conscience et votre note d'hier dans le groupe Facebook du challenge**.