

# Mission de Transformation

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

- 01 Prends une feuille et un stylo.
- 02 Écris en haut : « **Ma Mission de Transformation** »
- 03 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.”

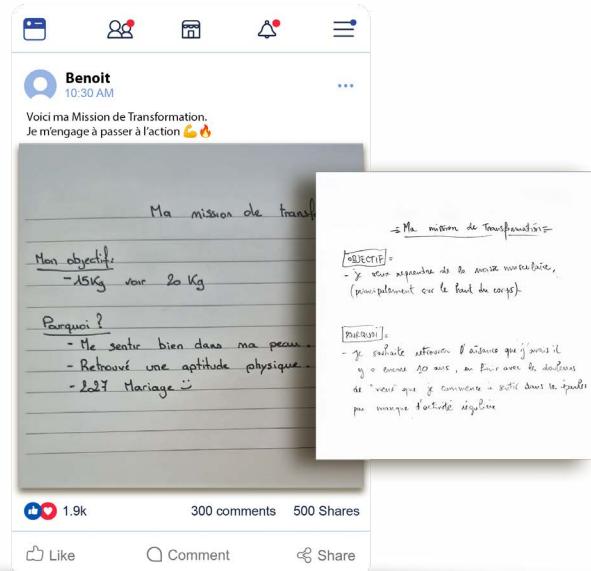


## ACTION À RÉALISER

- 01 Prends une photo de ta feuille. 

- 02 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://live.papainshape.com/facebook>



### 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