

## Passage à l'action

Challenge Papa In Shape

### OBJECTIF DU JOUR

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 À RÉALISER

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