

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.**



RAPPEL IMPORTANT

Le **replay du live d'hier soir** reste disponible seulement 48h. Ne tarde pas si tu veux revoir les explications et comprendre comment les appliquer concrètement dans ton quotidien.

👉 Tout est regroupé dans ton **Carnet de bord In Shape** : Replay, missions du jour, etc.

<https://go.papainshape.com/carnet-bord>

LIENS UTILES



Groupe Facebook du Challenge 

<https://live.papainshape.com/facebook>



Groupe Whatsapp privé du Challenge 

<https://live.papainshape.com/whatsapp>



Carnet de bord In Shape 

<https://go.papainshape.com/carnet-bord>