

BILAN DE DÉPART

/ INTROSPECTION : OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS DANS MON CORPS AUJOURD'HUI ?

COMMENT JE ME SENS DANS MA TÊTE ?

QUELLES SONT MES HABITUDES ACTUELLES ?

POSITIVES

NÉGATIVES

QU'EST-CE QUI PÈSE SUR MOI EN CE MOMENT ?

QUELLES PENSÉES ME REVIENNENT SOUVENT ? (CULPABILITÉ, PEUR, DOUTES...)

/ MES INTENTIONS POUR CE CHALLENGE

MON INTENTION PRINCIPAL POUR CES 30 JOURS EST DE...

CE QUE JE VEUX TRANSFORMER OU AMÉLIORER

• CORPS & SANTÉ

• MENTAL & ESPRIT

• STYLE DE VIE

/ MON POURQUOI

POURQUOI JE VEUX FAIRE CE CHALLENGE ?

QU'EST-CE QUE JE VEUX PROUVER OU M'OFFRIR À MOI-MÊME ?

QU'EST-CE QUE JE REGRETTERAIS SI JE N'ALLAIS PAS AU BOUT DE CES 30 JOURS ?

/ EXERCICE DE VISUALISATION — VISUALISE TON “MOI DU JOUR 30”

Décris la personne que tu es devenue, dans ton corps, ton esprit, ton style de vie . . .

Écris au présent, comme si tu avais déjà terminé ce challenge.

Jour 30, j'ai terminé ce challenge ,



30 JOURS POUR GLOW UP



*de l'intérieur
comme à l'extérieur*

1 Fais ton bilan de départ et prépare-toi à avancer alignée	2 Ose un changement physique visible, aujourd'hui	3 Fais une prise de sang	4 Prends des compléments alimentaires adaptés à tes besoins	5 Pose tes intentions, pensées, émotions, sur papier. (journaling)
6 Choisis tes aliments selon leur valeur nutritionnelle	7 Bouge ton corps 30 min, chaque jour	8 Simplifie ta routine de soin	9 Crée une routine skincare adaptée à ta peau	10 Offre à ton corps au moins 1,5 L d'eau par jour
11 Nourris ton esprit en lisant chaque jour (même une page)	12 Intègre le drainage lymphatique facial à ta routine de soin	13 Répète tes affirmations positives à voix haute, en conscience	14 Fais une balade quotidienne en extérieur. (même petite)	15 Offre-toi un moment self-care qui nourrit ton corps et ton âme
16 Couche-toi et réveille-toi à la même heure, chaque jour	17 Intègre une boisson santé (tisane, jus détox) à ton quotidien	18 Intègre le brossage à sec du corps à ta routine de soin	19 Reconnecte-toi à la nature, régulièrement	20 Écris 3 raisons d'être reconnaissante chaque jour
21 Fais-toi un masque maison, aux ingrédients naturels	22 Remplace 5 produits de ta salle de bains par des alternatives plus saines	23 Installe un rituel apaisant matin et soir	24 Mange ta skincare	25 Régule ta dopamine avec une détox digitale de 24 h
26 Prends soin de ta peau avec un nettoyage juste, matin et soir	27 Découvre une nouvelle activité physique ou artistique	28 Romantise les petits instants du quotidien.	29 Vis en phase avec ton cycle féminin	30 Accueille tes progrès et célèbre-les avec gratitude



30 JOURS POUR GLOW UP



*de l'intérieur
comme à l'extérieur*

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

SUIVI HEBDOMADAIRE

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Constante dans mes actions	/ 7	/ 7	/ 7	/ 7
Énergie de la semaine	/ 7	/ 7	/ 7	/ 7
Bien-être mental	/ 7	/ 7	/ 7	/ 7
Confiance en moi	/ 7	/ 7	/ 7	/ 7