



BONUS 2

MON SUIVI 30 JOURS VENTRE PLAT

Suis tes progrès jour après jour et reste motivée jusqu'au bout.





MES MESURES DE DÉPART

Ce carnet de suivi est ton compagnon de route pendant 30 jours. Remplis-le honnêtement, sans te juger. Chaque case cochée est une victoire.

À remplir le Jour 1 : avant de commencer

Mesure	Jour 1	Jour 15	Jour 30
Poids kg kg kg
Tour de taille cm cm cm
Tour de hanche cm cm cm
Comment je me sens



MON OBJECTIF PERSONNEL

Écris ici ton objectif en quelques mots ; sois précise et positive

Dans 30 jours je veux :

Ma motivation principale :

Je m'engage à :



MON SUIVI QUOTIDIEN

Remplis chaque soir avant de te coucher

Jour	Mes objectifs du jour	Humeur
Jour 1	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 2	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 3	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 4	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 5	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 6	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   
Jour 7	<input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Repas <input type="checkbox"/> Sport	   

Reproduis ce tableau pour les 4 semaines



MON BILAN HEBDOMADAIRE

À remplir chaque dimanche soir

Semaine 1

- Ce qui a bien fonctionné :

- Ce qui a été difficile :

- Mon engagement pour la semaine prochaine :

Semaine 2

- Ce qui a bien fonctionné :

- Ce qui a été difficile :

- Mon engagement pour la semaine prochaine :



MON BILAN HEBDOMADAIRE

À remplir chaque dimanche soir

Semaine 3

- Ce qui a bien fonctionné :

- Ce qui a été difficile :

- Mon engagement pour la semaine prochaine :



Semaine 4

- Ce qui a bien fonctionné :

- Ce qui a été difficile :

- Mon engagement pour la semaine prochaine :

MON BILAN FINAL – JOUR 30

 *Félicitations d'être allée jusqu'au bout !* 

Mesure	Jour 1	Jour 30	Différence
Poids kg kg kg
Tour de taille cm cm cm
Tour de hanche cm cm cm

Ce que j'ai appris sur moi pendant ces 30 jours :

Un mot de Thérésa

Tu as fait quelque chose d'extraordinaire : tu as choisi de prendre soin de toi. Peu importe les résultats sur la balance, tu as changé des habitudes et ça, c'est pour la vie.

Sois fière de toi. 