

UN ÉTÉ SANS COMPLEXE

# MON TRACKER

30 JOURS POUR  
TRANSFORMER MES JAMBES



@JAMBES.LEGERES



# DISCLAIMER

Bienvenue dans tes 30 jours

Ce tracker n'est pas un journal de plus à remplir par obligation.

**C'est ton outil de transformation.**

Pendant 30 jours, tu vas observer ton corps. L'écouter. Le mesurer. Le ressentir. Tu vas voir, noir sur blanc, ce qui change quand tu prends soin de toi avec régularité. Tu ne fais pas ça pour moi. Tu ne fais pas ça pour un protocole.

**Tu fais ça pour te retrouver.**

Pour te dire, à la fin de ces 30 jours : "J'étais capable. J'ai tenu. Je me suis prouvé quelque chose."

Pas besoin d'être parfaite. Pas besoin de tout cocher chaque jour. Pas besoin de te flageller si tu sautes une étape.

Tu remplis ce que tu peux. Tu reviens le lendemain. Et tu observes. Parce que dans 30 jours, tu vas relire ces pages. Et tu vas être fière de la femme qui les a écrites.

**C'est parti.**



# AVANT DE COMMENCER

Je suis une vraie foodie. Manger bien, cuisiner, me régaler, c'est une partie essentielle de mon bonheur au quotidien. Et c'est exactement pour ça que tous les régimes que j'ai essayés ont fini par échouer.

J'ai tout testé. Le kéto, le low carb, les semaines à compter chaque calorie. Certains ont marché, sur le coup. Quelques semaines de résultats, une frustration grandissante, et inévitablement le moment où je craquais parce que je m'ennuyais dans mon assiette. Parce que je ne me régalais plus. Parce que manger était devenu une contrainte plutôt qu'un plaisir.

La vérité ? Je ne peux pas tenir une alimentation sur le long terme si je ne me fais pas plaisir tous les jours. Et j'ai fini par accepter que ce n'est pas une faiblesse, c'est simplement qui je suis.

Alors j'ai cherché autrement. J'ai appris à cuisiner anti-inflammatoire sans sacrifier le plaisir. J'ai trouvé des astuces pour intégrer plus de légumes sans que ça ressemble à une punition. J'ai créé, testé et retesté des recettes jusqu'à trouver celles qui sont à la fois délicieuses, nourrissantes et vraiment bonnes pour mes jambes et mon corps en général.

Ce guide, c'est le résultat de tout ça. Des recettes que je fais vraiment pas des recettes parfaites sur le papier que personne ne cuisine en vrai. Des recettes gourmandes, simples, et anti-inflammatoires qui s'intègrent dans une vraie vie, avec de vrais envies.

**Pour chaque recette tu trouveras :**

**Le score anti-inflammatoire :** noté sur 20 pour savoir immédiatement à quel point cette recette travaille pour tes jambes

**Le temps de préparation :** parce que la vie est courte et les recettes doivent s'adapter à toi, pas l'inverse

**Les calories :** à titre indicatif, pas pour les compter obsessionnellement, juste pour avoir une idée

Parce qu'au fond, bien manger ne devrait jamais être une souffrance.  
Ça devrait être un des plus grands plaisirs de la vie.

@JAMBES.LEGERES

Charlotte

# COMMENT L'UTILISER ?

## Dans ce tracker tu trouveras :

- Des fiches à remplir avant de commencer (p. 5, 6 et 7).
- 1 tracker à la semaine (p.8).
- 2 tracker quotidien (p. 9 et 10) choisis celui qui te convient le mieux.
- 1 tracker au mois (p. 11) pour voir le nombre de jours qu'il te reste.
- Des bilans à la semaine (p.12)
- Les fiches à remplir une fois que le protocole est terminé (p. 13, 14, 15 et 16)

## Comment l'imprimer ?

Tu choisis l'expérience qui te ressemble :

**L'option minimum** : imprime uniquement les fiches de début, les bilans de semaine et les fiches de fin.

**L'option idéale** : imprime également 30 trackers quotidiens. Les remplir chaque jour au stylo est ce qui transforme vraiment ton expérience et qui t'aide à tenir 30 jours d'affilée.

J'ai conscience que ce n'est pas à la portée de tout le monde d'imprimer plus de 40 pages alors avant que je sorte la version numérique imprime seulement les pages dont tu as besoin !

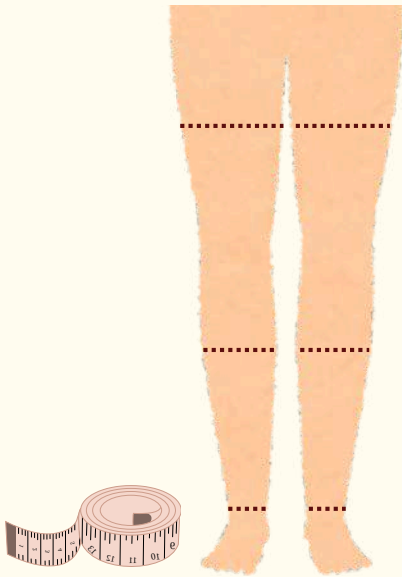


# JOUR 0



DATE : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

## Mes mesures



TOUR DE CHEVILLE DROITE :  cm

TOUR DE CHEVILLE GAUCHE :  cm

TOUR DE MOLLET DROIT :  cm

TOUR DE MOLLET GAUCHE :  cm

TOUR DE CUISSE DROITE :  cm

TOUR DE CUISSE GAUCHE :  cm

## Mes ressentis

LÉGÈRETÉ DES JAMBES : /10

APPARENCE DES JAMBES : /10

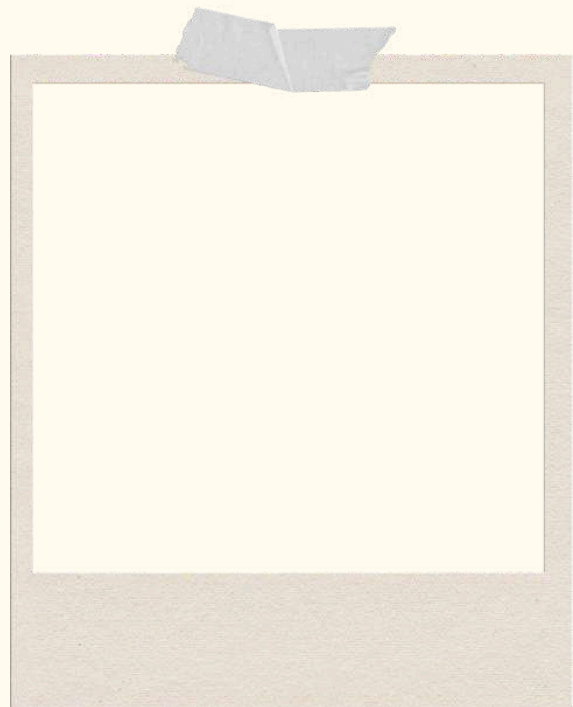
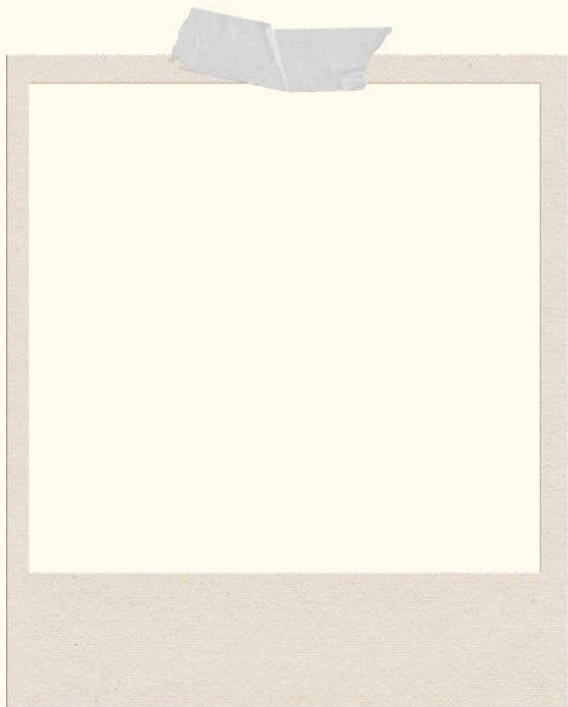
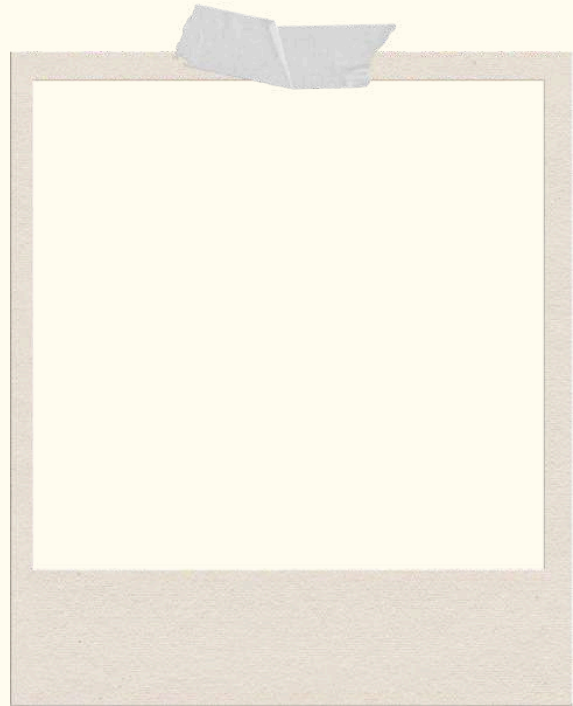
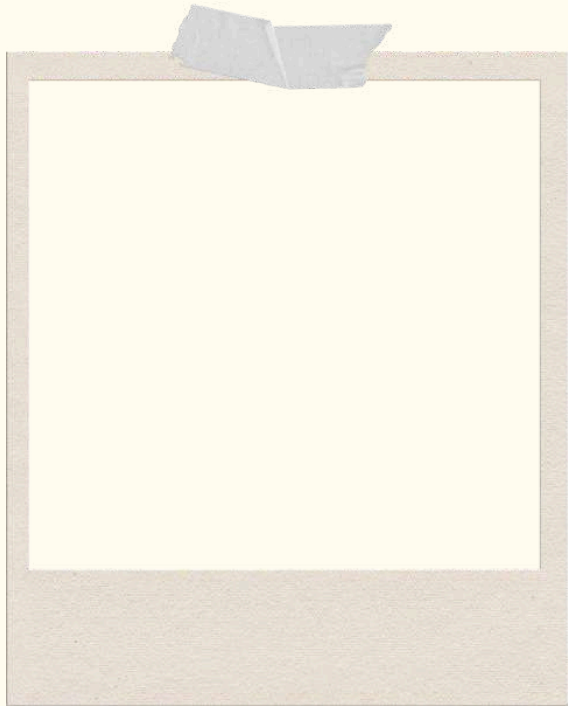
INFLAMMATION GÉNÉRALE : /10

CONFIANCE EN SOI : /10

ÉNERGIE GÉNÉRALE : /10

LE PROTOCOLE DES 30 JOURS

# Mes photos avant : JOUR 0







# Habitudes journalières



HABITUDES	L	MA	ME	J	V	S	D
2L D'EAU PAR JOUR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SPORT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARCHE : FAIRE SON TOTAL DE PAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BOUGER TOUTES LES HEURES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOUCHE CHAUD/FROID	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DRAINAGE LYMPHATIQUE (15 MIN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JAMBES EN L'AIR 20 MIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INFUSION DRAINANTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Souviens-toi la régularité, toujours avant la perfection.



# LE PROTOCOLE DES 30 JOURS



## CHECKLIST

---

- FAIRE SON TOTAL DE PAS
- BOUGER TOUTE LES HEURES
- DRAINAGE LYMPHATIQUE
- JAMBES EN L'AIR (20 MIN)

## MON ALIMENTATION

---

REPAS ANTI-  
INFLAMMATOIRE

PETIT  
DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DINER

## MON HYDRATATION

---

LITRES D'EAU

DOSES D'ÉLECTROLYTES

TISANES DRAINANTES

## MON MOUVEMENT

---

TYPES D'ACTIVITÉ

-----

DURÉE

----- MIN

## MON SENSATIONS

---

LÉGÈRETÉ DES JAMBES : /10

APPARENCE DES JAMBES : /10

CONFIANCE EN SOI : /10



# Habitudes journalières



## MATIN

---

- GRAND VERRE D'EAU CITRONNÉ AU RÉVEIL
- PETIT-DÉJEUNER ANTI-INFLAMMATOIRE ET PROTÉINÉ
- ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FONCTION DU PROGRAMME
- DOUCHE CHAUD/FROID

## APRÈS-MIDI

---

- 2L D'EAU BU DANS LA JOURNÉE
- DÉJEUNER STRUCTURÉ : PROTÉINES + LÉGUMES + BONNE GRAISSE + FÉCULENTS COMPLETS
- BOUGER TOUTE LES HEURES

## SOIR

---

- DINER ANTI-INFLAMMATOIRE
- DOUCHE CHAUD/FROID
- DRAINAGE LYMPHATIQUE
- JAMBES EN L'AIR (20 MIN)
- INFUSION DRAINANTE



# Challenge 30 jours



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Prends soin de toi. Aujourd'hui.				Pas parfaite. Présente.

DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
	Petits gestes. Grands résultats.			

DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
		Fais confiance au processus.		

DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
			Tu es plus proche que tu ne le crois.	

DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25
		Un mauvais jour ne détruit pas 20 bons jours.		

DAY 26	DAY 27	DAY 28	DAY 29	DAY 30
Ton corps mérite mieux que ta honte.				Elle croyait qu'elle pouvait. Alors elle l'a fait.

# Bilan semaine

DATE : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

## MES SENSATIONS

LÉGÈRETÉ DES JAMBES : /10  
APPARENCE DES JAMBES : /10  
INFLAMMATION GÉNÉRALE : /10  
CONFIANCE EN SOI : /10  
ÉNERGIE GÉNÉRALE : /10

## MES VICTOIRES DE LA SEMAINE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

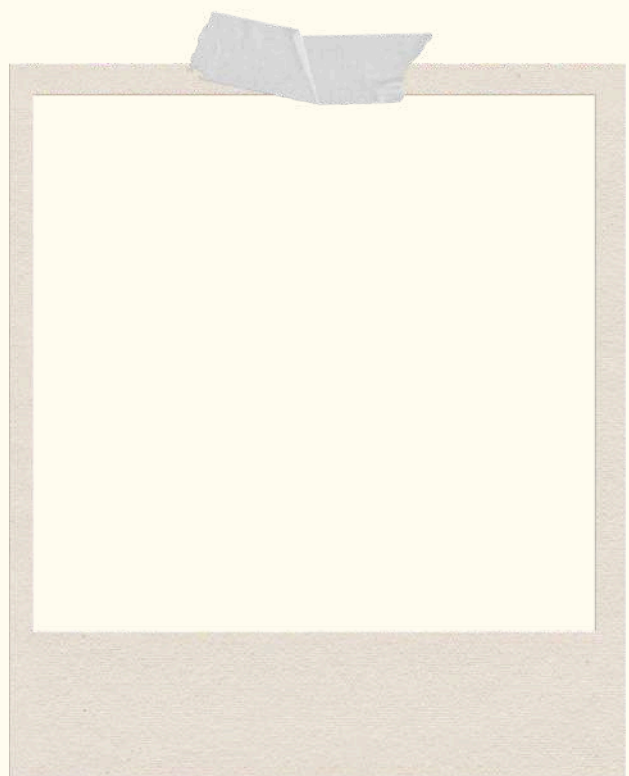
## MON INTENTION POUR LA SEMAINE PROCHAINE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MA RÉGULARITÉ

ROUTINE RESPECTÉE : /7J  
ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE : /7J  
MOUVEMENT QUOTIDIEN : /7J  
DRAINAGE LYMPHATIQUE : /7J  
HYDRATATION ATTEINTE : /7J

## MA PHOTO DE LA SEMAINE





# JOUR 30

DATE : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_



## Mes mesures



TOUR DE CHEVILLE DROITE :  cm

TOUR DE CHEVILLE GAUCHE :  cm

TOUR DE MOLLET DROIT :  cm

TOUR DE MOLLET GAUCHE :  cm

TOUR DE CUISSE DROITE :  cm

TOUR DE CUISSE GAUCHE :  cm

## Mes ressentis

LÉGÈRETÉ DES JAMBES : /10

APPARENCE DES JAMBES : /10

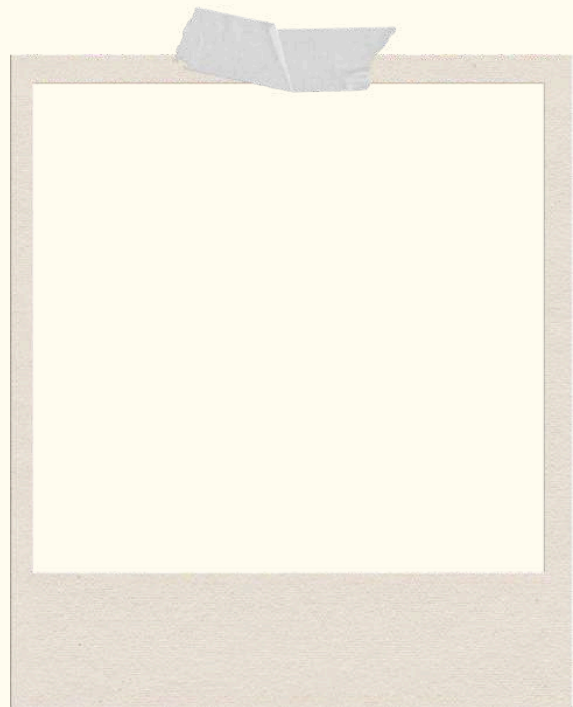
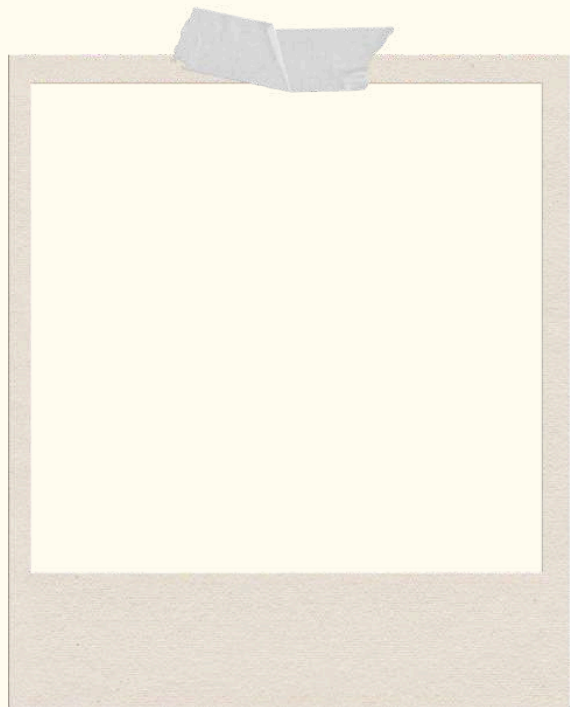
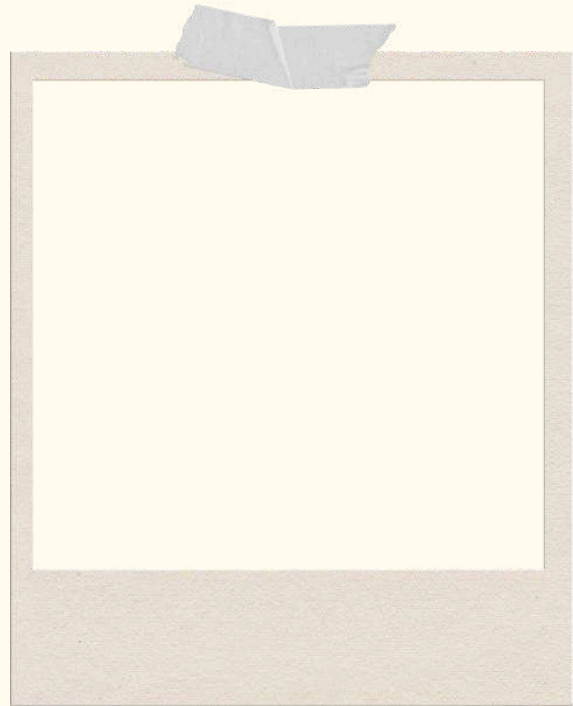
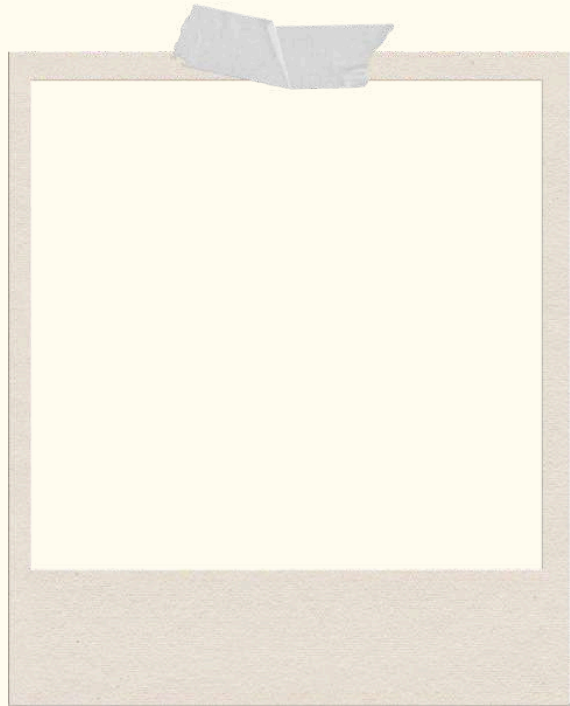
INFLAMMATION GÉNÉRALE : /10

CONFIANCE EN SOI : /10

ÉNERGIE GÉNÉRALE : /10

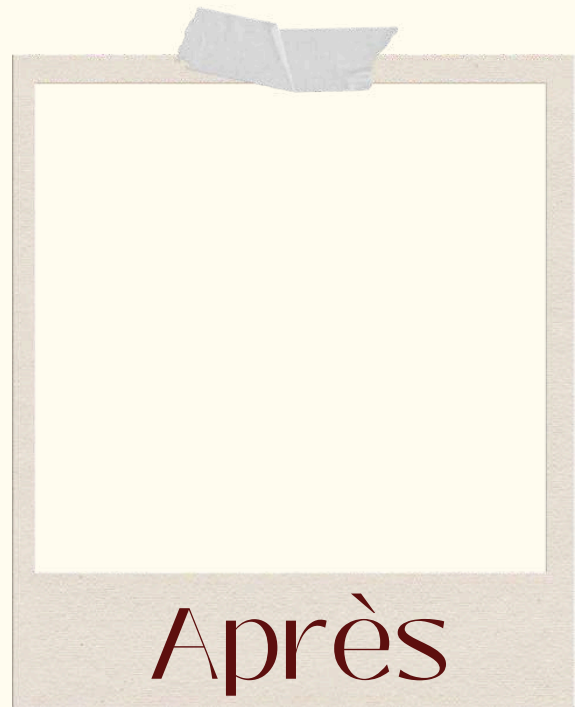
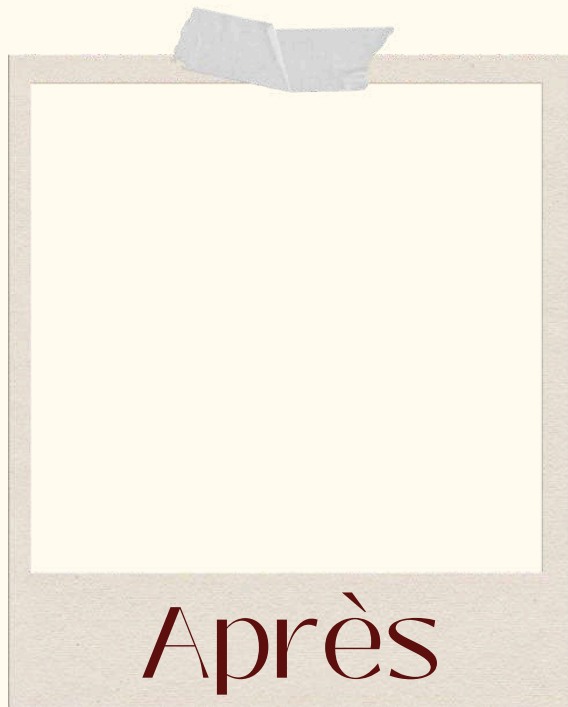
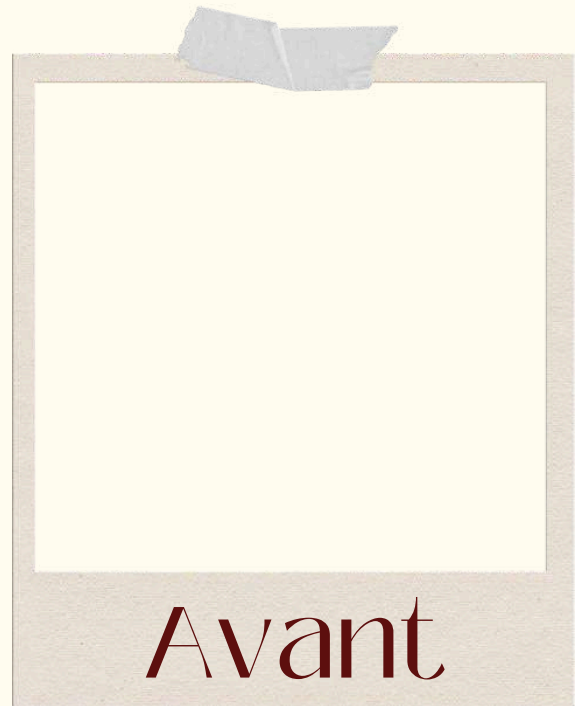
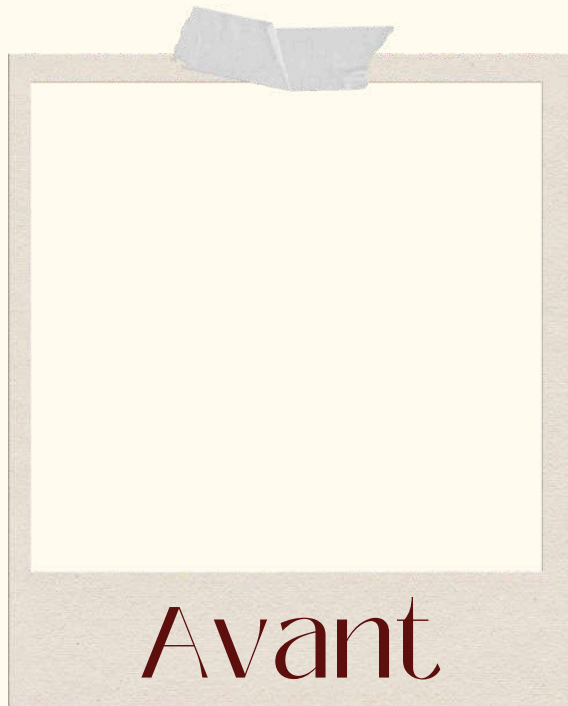
LE PROTOCOLE DES 30 JOURS

# Mes photos après: JOUR 30



LE PROTOCOLE DES 30 JOURS

# Mes photos avant/après





ET MAINTENANT, C'EST TON TOUR.

# MERCI

MERCI DE M'AVOIR FAIT CONFIANCE

Ce livre, je l'ai écrit pour toutes les femmes qui, comme moi, en avaient assez de subir leurs jambes sans vraiment comprendre pourquoi. Pour celles qui cherchaient des réponses honnêtes, des gestes simples et une méthode qui respecte leur vie réelle. J'espère qu'il t'a donné tout ça et bien plus encore. Prends soin de toi. Tu le mérites.

**Un retour à partager ? Tu peux m'écrire en DM sur Instagram  
@jambes.legeres**

Ça me touche toujours, et ça m'aide à créer toujours mieux pour toi.

*Charlotte*