KIT DÉCLIC FIT ÉNERGIE 40+

01 / TON PLANNING DE DÉPART

Une semaine simple pour commencer

Deux rendez-vous de renforcement, du mouvement agréable et de la récupération.
Un exemple à adapter à ton niveau, ton énergie et tes contraintes.

LUNDI	**RENFORCEMENT**	20 min · séance adaptée à ton niveau
MARDI	**MOUVEMENT LIBRE**	Marche, danse ou activité qui te plaît
MERCREDI	**RÉCUPÉRATION**	Repos ou mobilité douce selon tes besoins
JEUDI	**RENFORCEMENT**	20 min · progression à ton rythme
VENDREDI	**CARDIO PLAISIR**	Marche active, Zumba ou vélo si adapté
SAMEDI	**FLEXIBLE**	Bouger selon l'envie, ou récupérer
DIMANCHE	**REPOS / BILAN**	Prépare tes 2 rendez-vous de la semaine

ET SI TU ES À PLAT ?

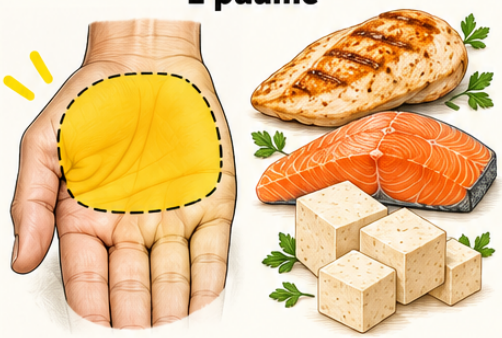
Allège, décale ou repose-toi : une pause n'efface pas tes efforts.
Les 20 minutes sont une option, pas une obligation.

02 / TES PORTIONS SANS BALANCE

TES PORTIONS À PORTÉE DE MAIN

Un repère de départ, à adapter à ta faim et à ton activité.

PROTÉINES
1 paume



MATIÈRES GRASSES
1 pouce



LÉGUMES
2 mains



FÉCULENTS OU FRUITS
1 main creuse



UNE COLLATION ?

Si tu as vraiment faim : privilégie les protéines ou les fibres.



Yaourt nature + fruit



Houmous + crudités

Ces portions sont des repères, pas des règles rigides.

FIT ÉNERGIE

03 / TON MINI-DIAGNOSTIC RÉGULARITÉ

Quel est ton vrai frein aujourd’hui ?

Coche les questions qui te parlent. Puis choisis un seul petit pas pour cette semaine : tu n’as pas besoin de tout transformer.

1

ÉNERGIE OU TEMPS ?

Est-ce la fatigue, le manque de temps ou la charge mentale qui m’empêche le plus souvent de bouger ?

2

CHOIX DES SÉANCES ?

Est-ce que je sais à l’avance quelles séances faire et quand les programmer ?

3

ALIMENTATION ?

Mes repas me rassasient-ils et me conviennent-ils, ou suis-je souvent perdue dans les conseils contradictoires ?

4

SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION ?

Est-ce que mon sommeil et ma récupération me permettent d’envisager la séance prévue ?

5

SOUTIEN ET REPRISE ?

Quand je manque une séance ou que je doute, est-ce que je sais comment reprendre et à qui poser mes questions ?

MON PREMIER PETIT PAS

MON FREIN PRINCIPAL : _____

MA PREMIÈRE ACTION : _____

DÉCOUVRE MON ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ :
https://www.emiliefitenergie.com/vip