

GRATUIT

BOOTCAMP

3 JOURS

**CREER SON EQUILIBRE
ET S'ASSURER UNE
PERTE DE POIDS
SEREINE ET DURABLE**

@patriciaklobcar
COACH MINDSET

BOOTCAMP

3 JOURS CREER SON EQUILIBRE ET S'ASSURER UNE
PERTE DE POIDS SEREINE ET DURABLE

JOUR 1

BÂTIS TON PLAN
D'ACTIONS POUR UNE
PERTE DE POIDS ASSURÉE.

@patriciaklobcar
COACH MINDSET

MON OBJECTIF SMART

DATE: / /

MON OBJECTIF EST-IL SPECIFIQUE ?

MON OBJECTIF EST-IL MESURABLE ?

MON OBJECTIF EST- IL ATTEIGNABLE ?

MON OBJECTIF EST REALISTE

MON OBJECTIF EST-IL DEFINI DANS LE TEMPS ?

MON PLAN D'ACTIONS

DATE: / /

ACTION 1

ACTION 2

ACTION 3

ACTION 4

ACTION 5

MON PLAN D'ACTIONS

DATE: / /

ACTION 6

ACTION 7

ACTION 8

ACTION 9

ACTION 10

MON TRACKER DE ROUTINES

DATE: / /

MON ALIMENTATION

L M M J V S D

[illegible]

MON ORGANISATION

L M M J V S D

MON ACTIVITE PHYSIQUE

L M M J V S D

MON MOMENT POUR MOI

L M M J V S D

BOOTCAMP

3 JOURS CREER SON EQUILIBRE ET S'ASSURER UNE
PERTE DE POIDS SEREINE ET DURABLE

JOUR 2

CONSTRUIS TON
PLANNING DE REPAS
GOURMAND ET ÉQUILIBRÉ
POUR 1 MOIS DE MENUS.

@patriciaklobcar
COACH MINDSET

Lundi



A vertical color calibration bar featuring 30 distinct color patches. Each patch is composed of a solid colored circle on the left and a horizontal row of small dots of the same color on the right. The colors follow a sequential gradient: starting with dark brown, moving through shades of red, orange, yellow, green, and blue, and finally ending with light beige at the bottom.

PLANNING DE REPAS



SEMAINE 2 DU ____ AU ____

Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



Dimanche



Liste de courses

A vertical list of 20 horizontal dotted lines for writing a shopping list. Each line is preceded by a small colored dot. The dots are colored in a sequence: 5 brown, 5 red, 5 green, 5 dark green, and 5 light brown.

Lundi

Color	Percentage
Orange	5%
Red	5%
Green	5%
Dark Green	5%
Brown	5%
Light Brown	5%
Yellow	5%

Lundi



A vertical color calibration bar featuring 30 distinct color patches. Each patch is composed of a small, solid-colored circle positioned to the left of a horizontal dotted line. The colors follow a sequential gradient: starting with dark brown at the top, transitioning through shades of red, orange, yellow, green, and blue, and finally ending with light beige at the bottom. The dotted lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

BOOTCAMP

3 JOURS CREER SON EQUILIBRE ET S'ASSURER UNE
PERTE DE POIDS SEREINE ET DURABLE

JOUR 3

**APPRENDS
COMMENT ARRÊTER
LES GRIGNOTAGES INCESSANTS
ET RETROUVER
LE PLAISIR DE MANGER
SANS CULPABILISER.**

@patriciaklobcar
COACH MINDSET



MON JOURNAL DE PENSÉE

Il est l'heure pour toi de mettre ta casquette d'exploratrice.
Et de t'observer. Ce journal de pensée, va t'y aider.
Observe-toi en toute bienveillance et prendre conscience de tes mécanismes.

Jour et Heure

Prise alimentaire

Contexte,
où, avec qui ?

Sentiment de perte
de contrôle

Pensée

Emotion

LISTE DES EMOTIONS

Voici une liste non exhaustive des émotions

1. **Joie** *Heureuse, optimiste, fière, paisible...*
2. **Colère** *Blessée, haineuse, agressive, frustrée...*
3. **Dégoût** *Réprobation, terrible, évitement, déçue...*
4. **Triste** *Ennuyée, dépressive, abandonnée, désespérée...*
5. **Surprise** *Surprise, excitée, étonnée, confuse*
6. **Peur** *Rejetée, anxieuse, humiliée, insécure...*





**OUVERTURE
DU PROGRAMME
MON EQUILIBRE**

MARDI 2 MAI 2023

Rejoins la liste d'attente maintenant

<https://patriciaklobcar.systeme.io/attentemonequilibre>