

MON PLAN D'ACTION

Pour remettre la machine en route

En 30 minutes, transforme ta vision en un plan simple, motivant et réalisable - puis passe à l'action pendant 7 jours.

TON OBJECTIF AVEC CETTE FICHE

Ne plus avancer au feeling. Savoir où tu vas, pourquoi tu y vas et quelle petite action poser aujourd'hui.

Créée par Patricia KLOBCAR

Diététicienne nutritionniste • Spécialiste de la perte de poids

Prends de la hauteur

La perte de poids n'est pas toute ta vie : elle peut être une étape vers la femme que tu veux devenir.

QUICK WIN • Mets un minuteur de 10 minutes. Écris sans te censurer et sans chercher la réponse parfaite.

1 Ma vision à 1 an

À la même date l'année prochaine, comment ai-je envie de me sentir ?

À quoi ressemble une journée ordinaire dans cette nouvelle vie ?

Qu'est-ce que j'ose faire, porter ou exprimer davantage ?

Quelles personnes et quel environnement m'entourent ?

Ma phrase-cap : Dans un an, je suis une femme qui _____

Donne du sens à ton objectif

Un chiffre ne suffit pas à te porter les jours sans motivation. Cherche ce que ton objectif rendra possible.

2

Au-delà de la balance

Ce que je veux améliorer dans mon quotidien

L'énergie que je veux retrouver

Ce que je veux pouvoir faire plus facilement

La relation que je veux construire avec mon corps et mon alimentation

MON POURQUOI : Je prends soin de moi aujourd'hui parce que

Transforme ta vision en étapes

Choisis trois chantiers maximum. Ton plan doit te guider, pas t'écraser.

1. SANTÉ & ÉQUILIBRE

Exemples : repas plus réguliers, mouvement, sommeil, hydratation.

Mon étape : _____

Mon premier petit pas : _____

2. IMAGE & CONFIANCE

Exemples : trier mon dressing, soigner ma posture, porter ce qui me fait du bien.

Mon étape : _____

Mon premier petit pas : _____

3. MINDSET & ENVIRONNEMENT

Exemples : poser mes limites, demander de l'aide, travailler un blocage avec un professionnel.

Mon étape : _____

Mon premier petit pas : _____

RÈGLE ANTI-TOUT-OU-RIEN

Si mon plan devient trop lourd, je réduis l'action. Je ne l'abandonne pas.

Mon défi “7 jours en mouvement”

Le but n'est pas d'être parfaite. Le but est de créer une première preuve que tu peux tenir un engagement envers toi.

Mes 3 engagements réalistes cette semaine

Une action pour mes repas : _____

Une action pour bouger / récupérer : _____

Une action pour mon bien-être : _____

Je coche chaque jour où j'ai respecté au moins 2 engagements sur 3

LUN

☐

MAR

☐

MER

☐

JEU

☐

VEN

☐

SAM

☐

DIM

☐

MON PLAN B POUR LES JOURS COMPLIQUÉS

Si je ne peux pas faire l'action prévue, ma version minimale sera :

Mon rendez-vous de bilan

Date : _____

• Ce que j'ai réussi : _____

Ce que j'ajuste pour la semaine suivante : _____

Ton plan commence maintenant

Tu n'as pas besoin d'attendre lundi. Choisis une action faisable en moins de 10 minutes et réalise-la aujourd'hui.

5 Mon engagement d'aujourd'hui

À QUEL ENDROIT AS-TU LE PLUS BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE ?

- ☐ Retrouver un équilibre alimentaire sans frustration
- ☐ M'organiser et tenir dans la durée
- ☐ Sortir du tout-ou-rien et renforcer ma motivation

PRÊTE À PASSER DU PLAN À L'ACTION ?

Si tu veux être guidée avec une méthode globale - alimentation, organisation, émotions, mindset et estime de soi - découvre l'univers Wonder Lady et ces accompagnements.

[Reserve un Appel Bilan Offert ICI](#)



Garde cette phrase sous les yeux :

Je ne cherche pas la perfection. Je construis une vie qui me fait du bien, une action à la fois.