

TON PETIT KIT  
**SUIVI 2026**  
pour te guider  
vers tes objectifs

uncafepourmaman

# SUIVI 2026



et comme toi : **j'ai connu la difficulté d'un parcours perte de poids.**

Moi, c'est Lila



sur [@uncafe pourmaman](https://www.instagram.com/uncafe pourmaman), j'ai pour **mission** de t'aider à **atteindre tes objectifs** en **te libérant des régimes restrictifs & frustrants.**



**Le but de ce kit est simple : t'accompagner tout au long de ton année pert de poids pour te permettre d'atteindre tes objectifs de manière ludique et organisée.**

## **Tu retrouveras :**

- *Ton vision Board pour noter tes objectifs*
- *Des trackers perte de poids à remplir*
- *Un planning repas à afficher.*

## **TIPS**

**Imprime et plastifie (ou insère dans une pochette plastique) tes trackers pour écrire dessus au feutre effaçable. Tu pourras ainsi les afficher ou tu le souhaites**

# SUIVI 2026



*Prend quelques minutes pour poser tes intentions, et tes objectifs pour cette nouvelle année.*

## Tes grandes intentions

*Quels sont tes objectifs de bien-être physique, émotionnel & mental ?*

*Qu'aimerais tu accomplir et/ou améliorer cette année ?*

*Divise tes intentions en 3 objectifs principaux clairs et mesurables pour guider ton année.*

**Objectif 1**

**Objectif 2**

**Objectif 3**



# SUIVI 2026



Départ  
KG

Janvier

KG

Février

KG

Mars

KG

Avril

KG

Mai

KG

Juin

KG

Juillet

KG

Août

KG

Septembre

KG

Octobre

KG

Novembre

KG

Décembre

KG

Total Perdu :

KG





# SUIVI 2026

VUE MENSUELLE

Mois de

Départ

KG

KG

KG

KG

KG

Perte :

KG

# SUIVI 2026

## VUE ANNUELLE

**Janvier**

S1

S2

S3

S4

S5

**Février**

S6

S7

S8

S9

**Mars**

S10

S11

S12

S13

**Avril**

S14

S15

S16

S17

S18

**Mai**

S19

S20

S21

S22

**Juin**

S23

S24

S25

S26

**Juillet**

S27

S28

S29

S30

S31

**Août**

S32

S33

S34

S35

**Septembre**

S36

S37

S38

S39

**Octobre**

S40

S41

S42

S43

S44

**Novembre**

S45

S46

S47

S48

**Décembre**

S49

S50

S51

S52

S53

# SUIVI 2026

## MENU HEBDO

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

# A relire autant de fois que nécessaire.

## Il est temps de briller POUR TOI.

*Tu sais quoi ? C'est **ton moment**. Celui de croire en toi, de te prioriser et de foncer vers tes objectifs. **Trop longtemps, tu as mis les besoins des autres avant les tiens**. Mais aujourd'hui, rappelle-toi : **tu es la personne la plus importante de ta vie**.*

*Chaque pas vers une meilleure santé et chaque choix conscient pour ton bien-être sont des actes d'amour propre. Il n'y a pas de secret ou de super pouvoir que les autres ont et pas toi. Tout ce qu'il faut, c'est de l'engagement envers toi-même et le courage de dire : « **Je le mérite** ».*

***Je suis là pour toi**, pas seulement à travers ce kit, mais tous les jours sur Instagram. Pour te soutenir, t'encourager, et te rappeler que tu n'es pas seule. N'hésite pas à m'écrire, partager tes succès et tes défis. Je suis là pour écouter, booster, et célébrer chaque victoire avec toi.*

*Crois en toi car tu as tout pour réussir. Ta détermination, ta force, ton engagement sont tes meilleurs alliés. Chaque jour est une nouvelle chance de progresser et de se rapprocher de tes rêves.*

*Tu mérites de réussir et d'être heureuse. Tu mérites de te mettre en premier. Fais de cette année, ton année. Lève-toi chaque matin avec **la conviction que tu vas y arriver**, et couche-toi en sachant que tu as donné ton maximum. **Et si jamais tu flanches, souviens-toi que je suis juste à un clic**.*

***Ensemble, on va réaliser de grandes choses. Tu es incroyable, et il est temps que tout le monde le voie.***

***Découvre tes 4 semaines de menus-recettes perte de poids anti charge mentale***

