estella razafi
ta coach nutrition

Défi 21 jours

Ce défi est conçu pour créer: _____

Date de début: ___ / ___ / ____





De petits actions quotidiens puor de grands changements durables.

Vous pouvez y arriver, chaque jour compte !

Ma routine des 21 jours	Mini-objectif du jour	Eau	Mesures	Légumes	Sommeil	Exercice	Soins personnels
	Que vais-je faire aujourd'hui ?	8 verres par jour	Bouger	Mangez des colorés	Visualisez et récupérez	Activez votre corps	Prenez du temps pour vous.
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○
>			○		○	○	○

Les avantages de ce défi

- créer des habitudes saines et durables.
- Augmente votre énergie et votre bien-être quotidien
- Améliorez votre concentration, votre humeur et votre estime de soi.
- Améliorez votre santé physique et digestive.
- Démontrez que vous êtes capable de réaliser de grandes choses.

Ayez confiance dans le processus, appréciez le voyage et célébrez chaque étape.

Récompense à la fin

Écrivez votre récompense:

_____

_____

Mes raisons

Pourquoi est-ce que je souhaite relever ce défi ?

_____

_____

_____

Réflexion au terme des 21 jours

Quels changements avez-vous remarqués ? De quoi êtes-vous le plus fier ?

_____

_____

_____

Chaque jour compte !

Ne recherchez pas la perfection, recherchez la constance.

Petits pas, grandes transformations.

Aujourd'hui est un bon jour pour vous choisir.