estella razafi
ta coach nutrition

Mon Programme de Bien-être Hebdomadaire

De petits gestes au quotidien, de grands changements à long terme.

Organisez vos habitudes, atteignez vos objectifs et investissez dan votre bien-être



Semaine du
___ / ___ / ____

Mes objectifs pour la semaine

- Objectif 1: _____ _____
- Objectif 2: _____ _____
- Objectif 3: _____ _____

> La discipline d'aujourd'hui creé les résultats de demain

Souviens-toi

- Hydratez-vous bien tous les jours.
- Dormez suffisamment.
- Gérez votre stress et reposez-vous.
- La constance vous rapproche de vos résultats.

	LUNDI	MARS	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner — Commencez votre journée avec énergie et nutrition.	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :
Déjeuner — Choisissez des aliments sains et équilibrés.	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :
Dîner — Un dîner léger et nutritif pour votre bien-être.	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :
Eau — Buvez suffisamment d'eau pendant le journeé.	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :
Sans excès — Évitez les aliments ultra-transformés et les « emballages ».	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :
Exercice — Bougez, activez votre corps et votre esprit.	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :	○ Remar ques :

Comment s'est passée ma semaine ?

Alimentation	Hydratation	Exercice	Repos	Constance
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

Réalisations de la semaine

_____
_____
_____

Pour améliorer la semaine prochaine

_____
_____
_____

Prenez soin de votre corps, nourrissez votre esprit et cultivez votre bonheur. Vous êtes votre plus beau projet !

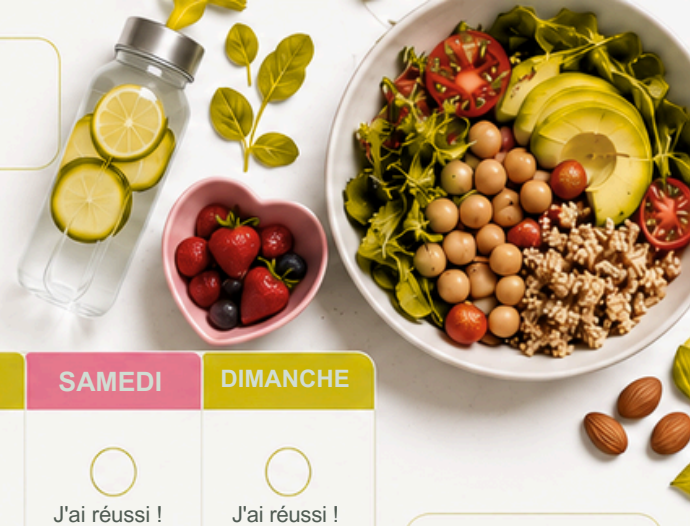
estella razafi
ta coach nutrition

Mon planning hebdomadaire de Bien-être

de petits gestes aujourd'hui, de grands changements durables.
Vous pouvez, vous choisissez, vous réussissez !

Semaine du:

Votre bien-être est votre meilleur investissement.



Mes objectifs pour la semaine

Objectif 1: _____

Objectif 2: _____

Objectif 3: _____

L'important n'est pas la perfection, mais la régularité

Souviens-toi

- Hydratez-vous bien tous les jours.
- Dormez suffisamment.
- Gérez votre stress et reposez-vous.
- La constance vous rapproche de vos résultats.

	LUNDI	MARS	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Une alimentation saine Des repas complets, naturels et équilibrés.	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !
Hydratation boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.	8 verres	8 verres	8 verres	8 verres	8 verres	8 verres	8 verres
Sans excès Évitez les aliments tops transformés, les sucres et les excés	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !	○ J'ai réussi !
Exercice Bougez, activer son corps et rester en mouvement .	○ Je bouge !	○ Je bouge !	○ Je bouge !	○ Je bouge !	○ Je bouge !	○ Je bouge !	○ Je bouge !
Bien-être mental Prenez du temps pour soi , se détendre et prendre soin de son esprit	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !	○ Je me suis bien occupée de moi !

Chaque choix compte pour la santé.
Continuez comme ça, vous accomplissez de grandes choses !

Comment s'est passée ma semaine ?

Alimentation ☆☆☆☆☆
Hydratation ☆☆☆☆☆
Exercice ☆☆☆☆☆
Repos ☆☆☆☆☆
Constance ☆☆☆☆☆

Réalisations de la semaine

_____
_____
_____

Pour améliorer la semaine prochaine

_____
_____
_____

Vous pouvez faire plus que vous ne l'imaginez.

Prenez soin de votre corps, nourrissez votre esprit et cultivez votre bonheur. Vous êtes votre plus beau projet !