

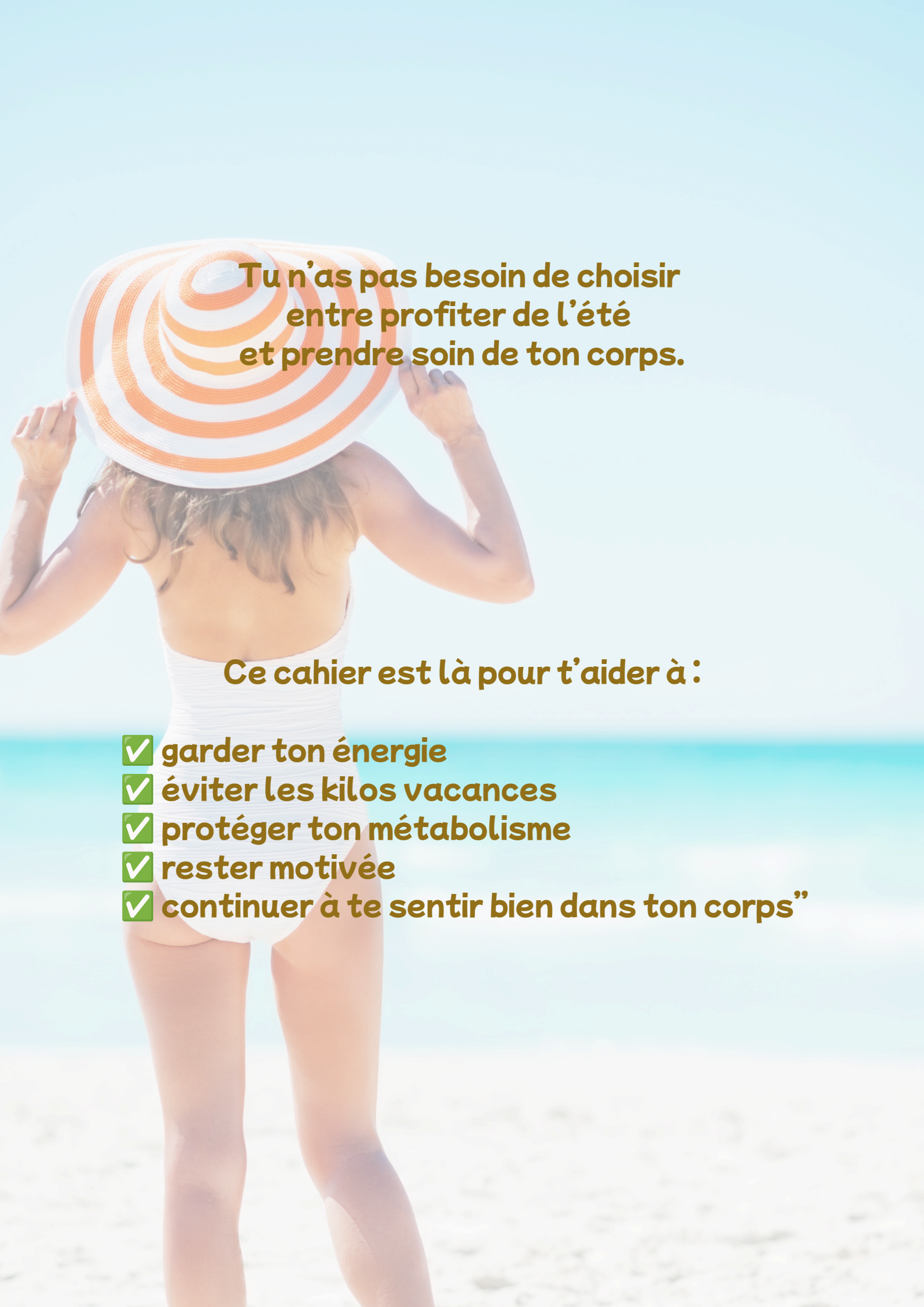


SUMMER BODY RESET

Le cahier de vacances pour garder
la ligne sans frustration

“Challenges, jeux, nutrition,
motivation & métabolisme actif”





**Tu n'as pas besoin de choisir
entre profiter de l'été
et prendre soin de ton corps.**

Ce cahier est là pour t'aider à :

- ✓ **garder ton énergie**
- ✓ **éviter les kilos vacances**
- ✓ **protéger ton métabolisme**
- ✓ **rester motivée**
- ✓ **continuer à te sentir bien dans ton corps"**

MES OBJECTIFS ÉTÉ

Ma motivation



Mes objectifs

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

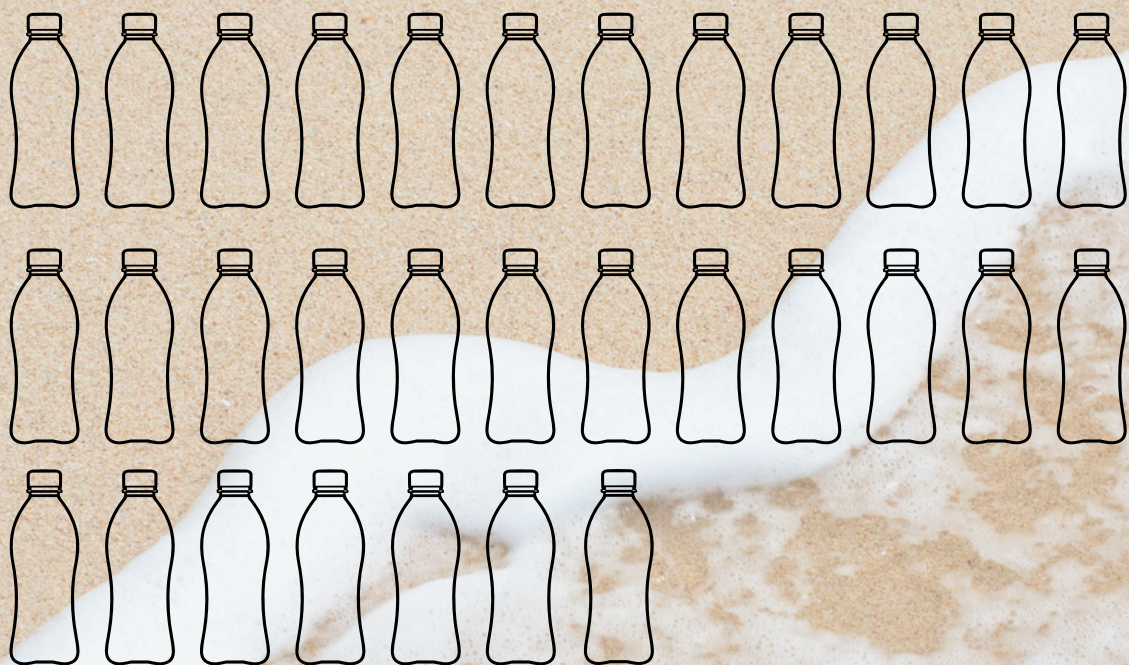
.....

.....

Mon humeur

☐☐☐☐☐

Hydratation Challenge 💧



**Remplis ce que tu bois 💧 💧 💧
A chaque fois que tu as bu une bouteille
colorie la en bleue**

CHALLENGE ÉTÉ 30 JOURS

JOUR 1  Bois 2L d'eau	JOUR 2  Fais 8000 pas	JOUR 3  Ajoute des légumes à 2 repas	JOUR 4  Zéro soda aujourd'hui	JOUR 5  Mange un petit- déjeuner protéiné
JOUR 6  Couche- toi 30 min plus tôt	JOUR 7  Aucun grignota- ge après le dîner	JOUR 8  Fais 15 min de mouvement	JOUR 9  Mange 2 fruits aujourd'hui	JOUR 10  Prends 10 min sans téléphone
JOUR 11  Comme- nce ta journée avec un verre d'eau	JOUR 12  Marche après un repas	JOUR 13  Mange un bon gras healthy (avocat, saumon, amandes ...)	JOUR 14  Mange lentement à chaque repas	JOUR 15  Passe 15 min au soleil

CHALLENGE ÉTÉ 30 JOURS

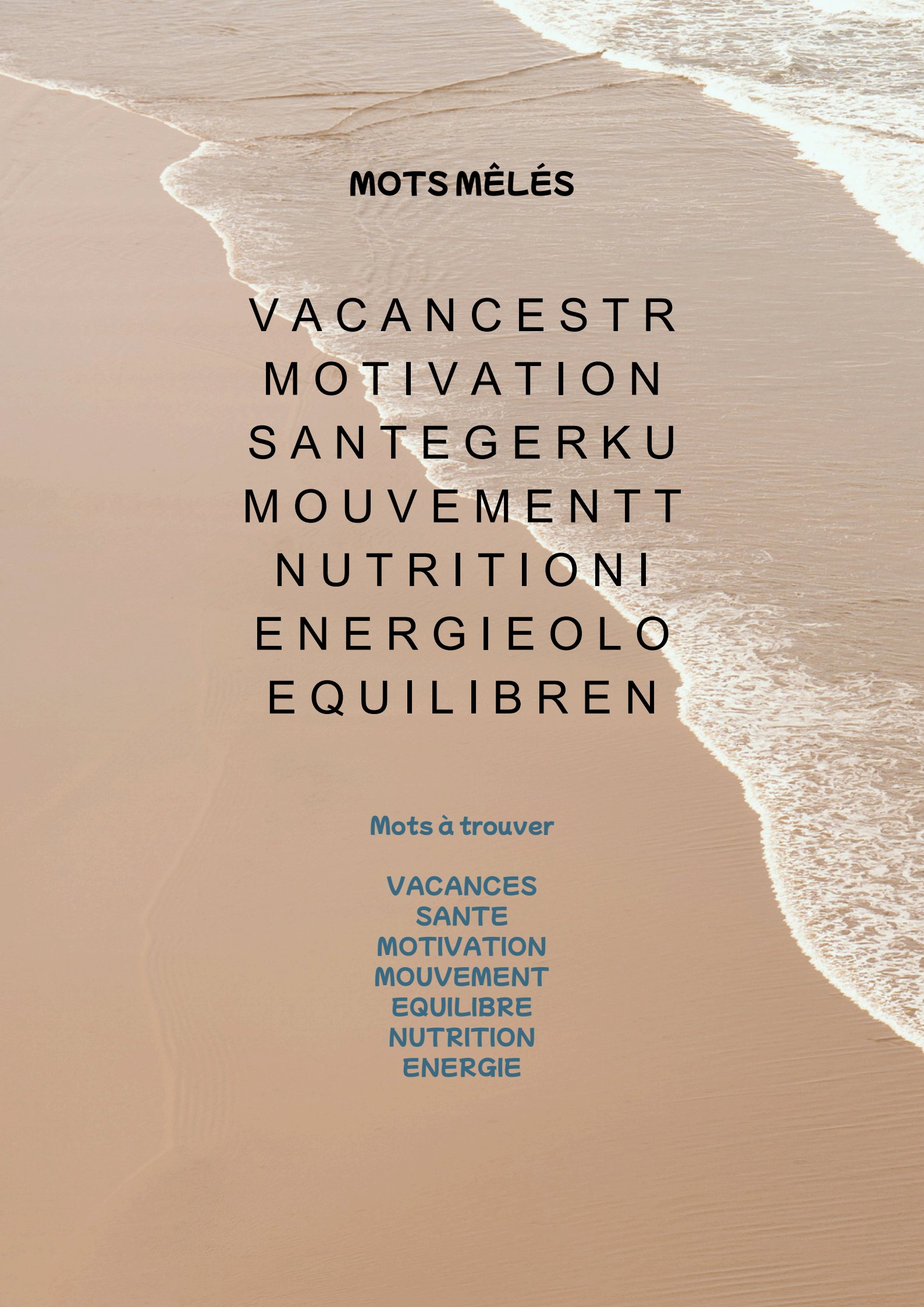
JOUR 16  Pas de fast-food aujourd'hui	JOUR 16  Pas de fast-food aujourd'hui	JOUR 18  Remplace une boisson sucrée par de l'eau	JOUR 19  Prépare une assiette colorée	JOUR 20  1h sans écran avant dormir
JOUR 21  Fais une balade détente	JOUR 22  Prépare un repas maison	JOUR 23  Essaie de dormir 8h	JOUR 24  Réduis le sucre aujourd'hui	JOUR 25  Bois un verre d'eau avant chaque repas
JOUR 26  Fais une activité dehors	JOUR 27  Ajoute des protéines à chaque repas	JOUR 28  Écris 3 choses positives sur toi	JOUR 29  Aucun soda ni alcool aujourd'hui	JOUR 30  Fais le bilan de ton mois • plus d'énergie ? • meilleur sommeil ? • moins de grignotage ? • plus fière de toi ?

MOTS MÊLÉS

METABOLISME
AGFTHYDROPR
RENERGIEOTO
CSOMMEILTET
HPFIBRESEIE
EOMEGA3INNI
SRLEGUMESSEN

Mots à trouver

METABOLISME
PROTEINES
ENERGIE
SOMMEIL
HYDRATATION
MARCHE
SPORT
OMEGA3
FIBRES
LEGUMES



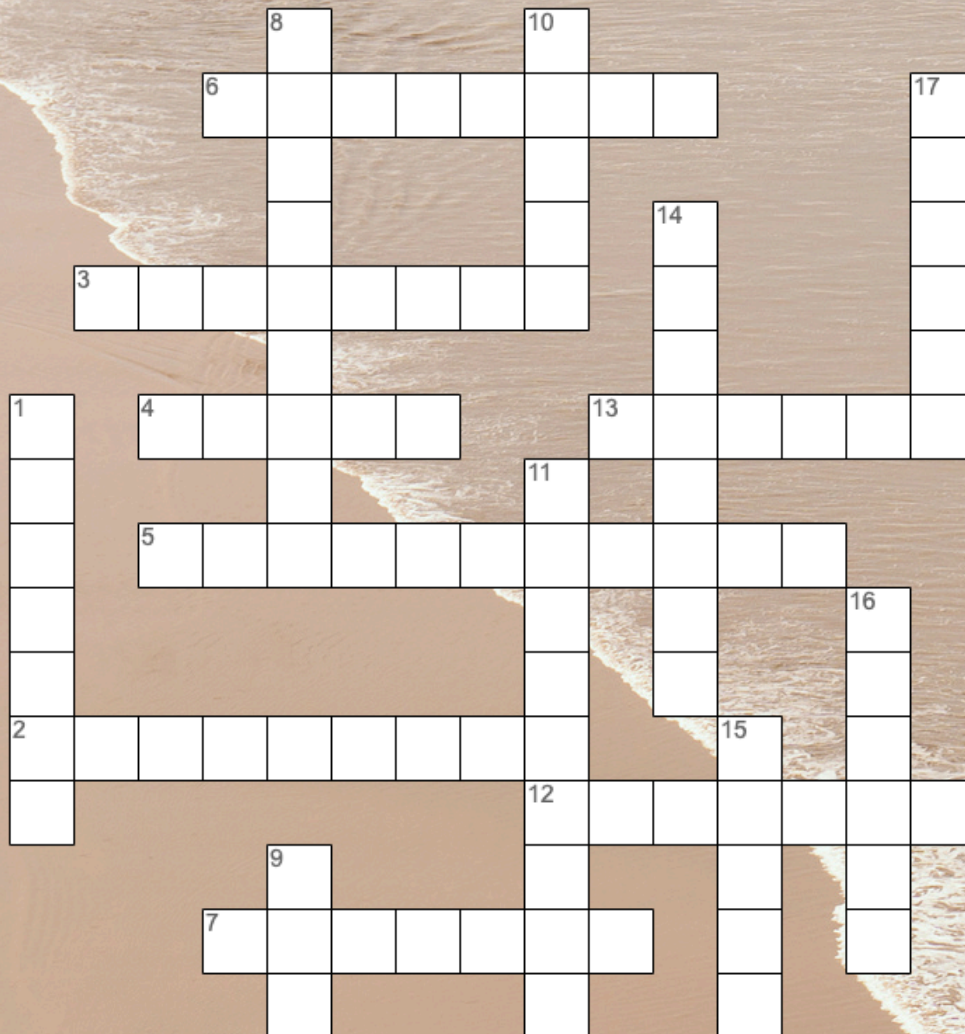
MOTS MÊLÉS

VACANCESTR
MOTIVATION
SANTEGERKU
MOUVEMENTT
NUTRITIONI
ENERGIEOLO
EQUILIBREN

Mots à trouver

VACANCES
SANTE
MOTIVATION
MOUVEMENT
EQUILIBRE
NUTRITION
ENERGIE

MOTS CROISÉS



1. Sources de minéraux et fibres
2. Clé d'une bonne alimentation
3. Fruit sec riche en oméga
4. Activité pour rester en forme
5. Action de boire suffisamment
6. Nutriment qui aide les muscles
7. Minéral bon pour les os
8. Word puzzle
9. Ce qu'il faut boire l'été
10. Elle améliore la digestion
11. Important pour éviter la fatigue
12. Repos nécessaire pour la santé
13. Activité facile pour brûler des calories
14. Nutriment essentiel pour l'immunité
15. Bon gras pour le cerveau
16. Aliments riches en vitamines
17. Brain teaser

QUIZ NUTRITION

QUESTION 1

Combien d'eau faut-il boire environ chaque jour ?

- A. 0,5L
- B. 1,5 à 2L
- C. 5L

QUESTION 2

Quel aliment aide le plus la satiété ?

- A. Bonbons
- B. Chips
- C. Protéines

QUESTION 3

Quelle vitamine vient principalement du soleil ?

- A. Vitamine D
- B. Vitamine C
- C. Vitamine B12

QUESTION 4

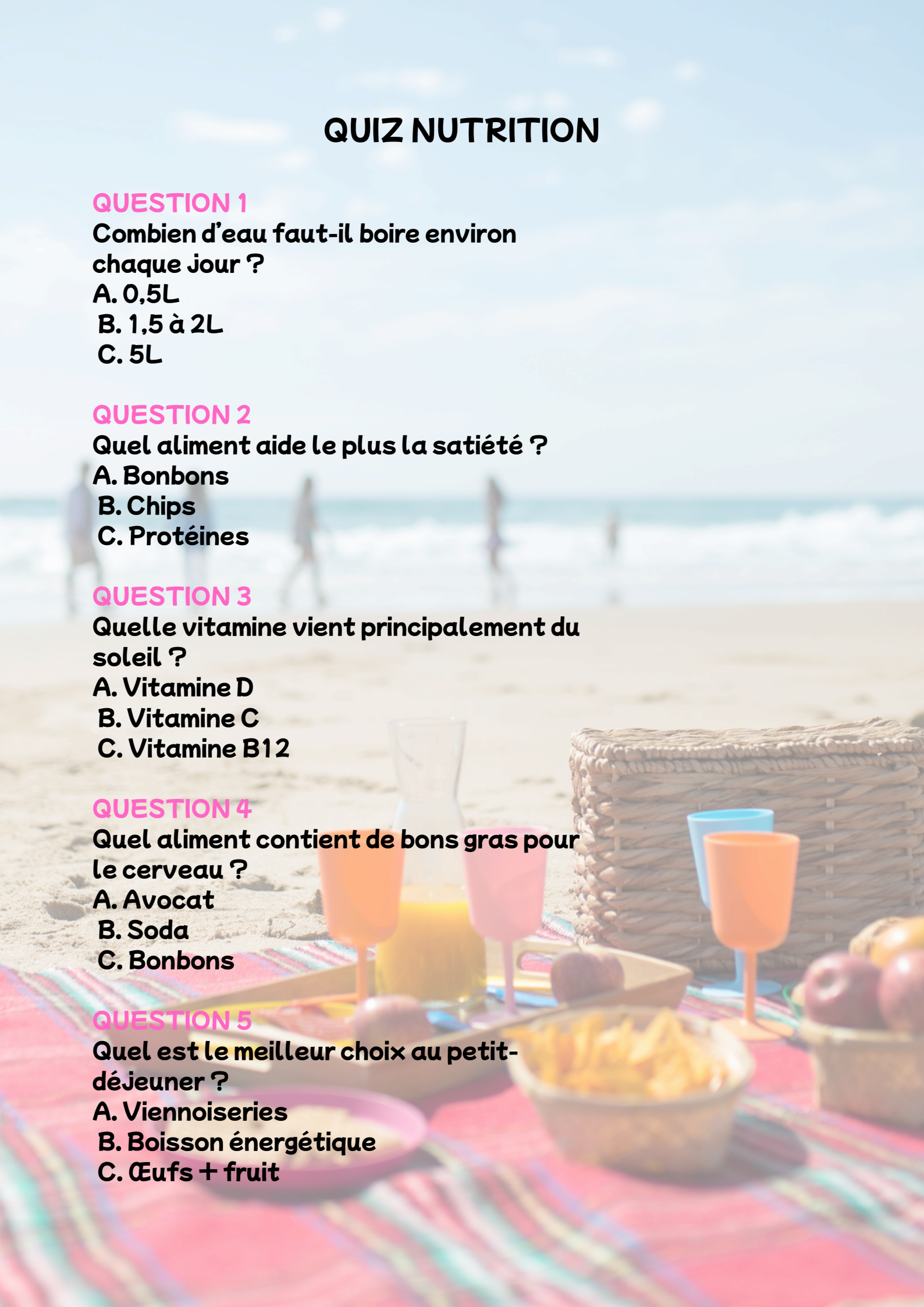
Quel aliment contient de bons gras pour le cerveau ?

- A. Avocat
- B. Soda
- C. Bonbons

QUESTION 5

Quel est le meilleur choix au petit-déjeuner ?

- A. Viennoiseries
- B. Boisson énergétique
- C. Œufs + fruit



QUIZ NUTRITION

QUESTION 6

Que peut ralentir le manque de sommeil ?

- A. Les cheveux
- B. Le métabolisme**
- C. Les yeux

QUESTION 7

Quel aliment aide la digestion ?

- A. Fibres
- B. Bonbons
- C. Soda

QUESTION 8

Quelle activité simple aide à brûler des calories ?

- A. Dormir
- B. Marcher
- C. Regarder la TV

QUESTION 9

Quel est le meilleur snack healthy ?

- A. Chips
- B. Amandes
- C. Bonbons

QUESTION 10

Quel comportement aide le plus pendant les vacances ?

- A. Tout arrêter
- B. Avoir un équilibre ☒
- C. Sauter les repas



LE SUDOKU DU MÉTABOLISME

🥑 Avocat 🍊 Citron 💧 Eau 🥦 Brocoli

RÈGLE

Chaque symbole doit apparaître :

- 1 seule fois par ligne
- 1 seule fois par colonne
- 1 seule fois par carré



LE SUDOKU DU MÉTABOLISME

 Avocat  Citron  Eau  Brocoli



LE MÉTABOLISME EXPLIQUÉ SIMPLEMENT

Ton métabolisme est comme le moteur de ton corps.

Quand tu manges trop peu, ne bouges plus ou dors mal :

→ il ralentit.

Quand tu manges assez de protéines, bouges et dors bien :

→ il reste actif.

LES PIÈGES VACANCES

✗ alcool tous les jours

✗ grignotage

✗ soda

✗ repas sautés

✗ zéro mouvement

CHECKLIST RESTAURANT

Les bons réflexes

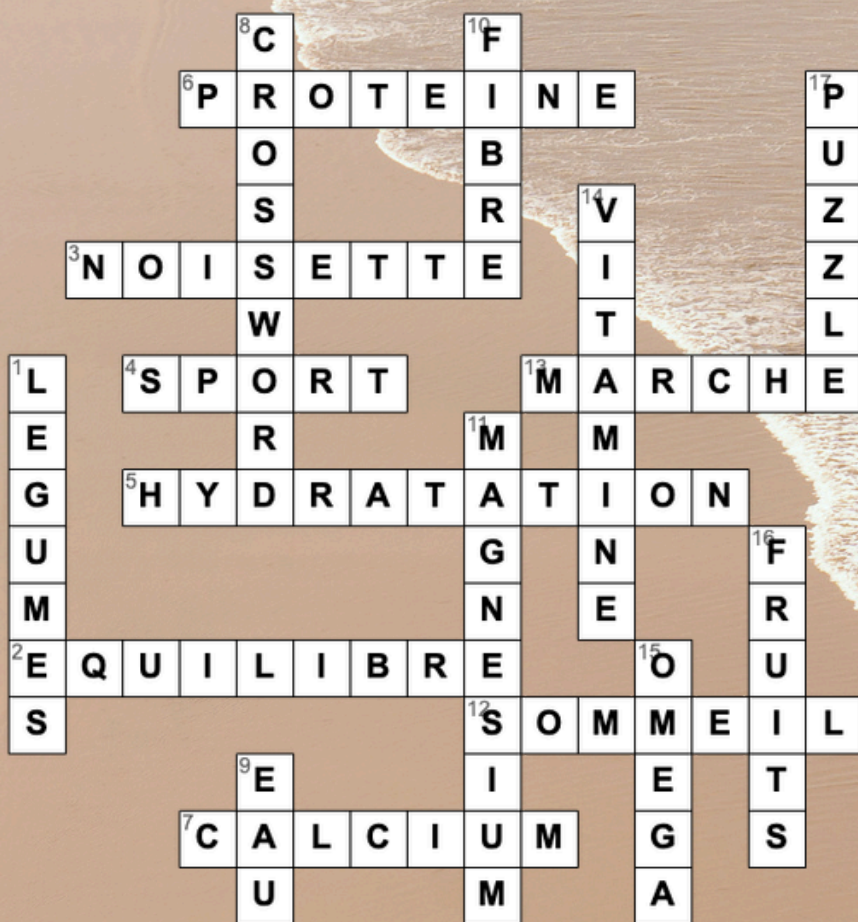
- ☐ **prendre de l'eau**
- ☐ **choisir une protéine**
- ☐ **ajouter des légumes**
- ☐ **éviter les sauces**
- ☐ **manger lentement**

CHECKLIST RESTAURANT

Les bons réflexes

- ☐ **prendre de l'eau**
- ☐ **choisir une protéine**
- ☐ **ajouter des légumes**
- ☐ **éviter les sauces**
- ☐ **manger lentement**

MOTS CROISÉS (SOLUTIONS)



QUIZ NUTRITION (Réponses)

QUESTION 1

Le corps a besoin d'eau pour l'énergie, la digestion et le métabolisme.

QUESTION 2

Les protéines aident à rester rassasié plus longtemps.

QUESTION 3

Le soleil aide le corps à fabriquer la vitamine D.

QUESTION 4

Les bons gras aident le cerveau et les hormones.

QUESTION 5

Les protéines et les fibres donnent plus d'énergie.

QUESTION 6

Dormir aide le corps à bien fonctionner.

QUESTION 7

Les fibres sont importantes pour le transit et la satiété.

QUESTION 8

La marche aide le corps à rester actif

QUESTION 9

Les amandes apportent de bons nutriments et rassasient.

QUESTION 10

L'équilibre aide à profiter sans perdre ses habitudes.

Résultats

0 à 3 bonnes réponses

🌱 **Tu débutes, mais tu progresses.**

4 à 7 bonnes réponses

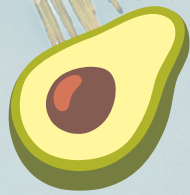
☀️ **Bravo, tu as déjà de bonnes habitudes.**

8 à 10 bonnes réponses

🔥 **Excellent ! Ton corps et ton métabolisme te disent merci.**

LE SUDOKU DU MÉTABOLISME (SOLUTION)

🥑 Avocat 🍊 Citron 💧 Eau 🥦 Brocoli



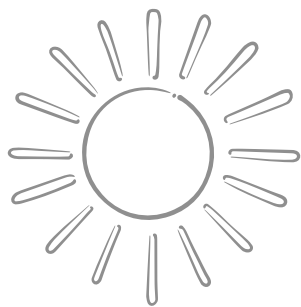
LE SUDOKU DU MÉTABOLISME (SOLUTION)

🥑 Avocat 🍋 Citron 💧 Eau 🥦 Brocoli



🥑 🍋 💧 🥦 🍓 ☀️





DIPLOME FELICITATION

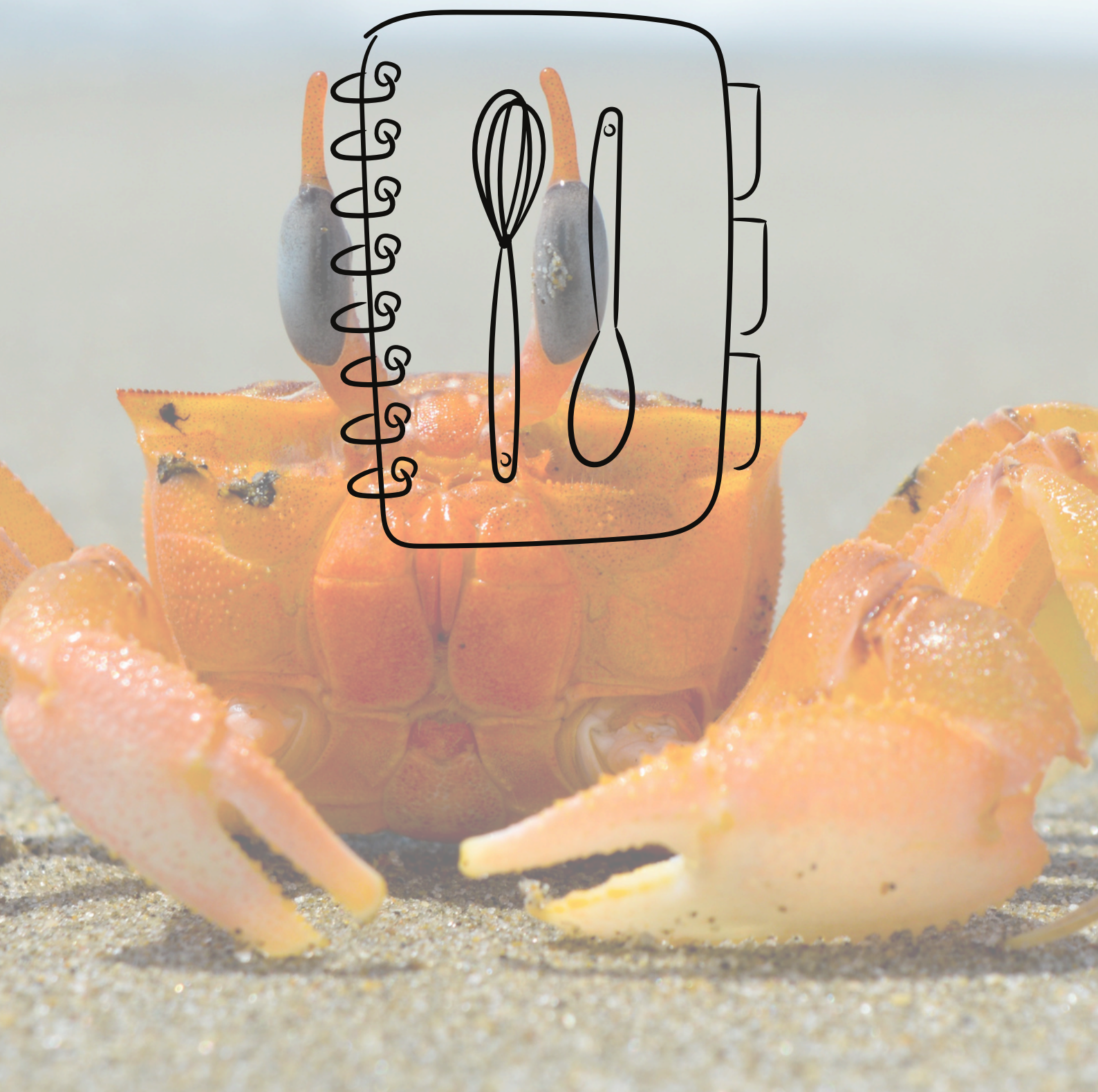
TU AS REUSSI
AVEC SUCCES
TON CAHIER DE
VACANCES



CHRIS NUTRI FIT



QUELQUES RECETTES



SALADE COMPOSEE



**MELON
PASTèques
CONCOMBRE
OIGNON
FETA**

**TU COUPES EN PETIT DES
TU ASSAISONNES
A L'HUILE D'OLIVE
C'EST PRÊT**

TABOULE



**SEMOULE DE SARRASIN
CONCOMBRE
TOMATE CERISE
MAÏS
FEUILLE DE MENTHE**

**TU COUPES EN PETIT DES
LES LEGUMES**

**TU ASSAISONNES
(huile d'olive, vinaigre de cidre,
ail, poivre ciboulette)**

C'EST PRÊT

PLAT



POULET ROTI
(le morceau que tu préfères)
FRITES DE PATATE DOUCE

PLAT



**BROCHETTES DE BOEUF
SALADE VERTE**

MOUELLEUX CHOCOLAT



200 Gr de chocolat noir patissier

50 gr de sucre de coco

3 oeufs

**150 gr de Compote de pomme
sans sucre ajouté**

50 gr de farine de Riz

1 c à c de vanille en poudre

**cuisson selon four ou vitaliseur
25 minutes à 180 degrés**

BANANA BRED



3 bananes bien mûres

2 oeufs

150 gr de farine de sarrasin

50 gr de poudre d'amande

50 gr de sucre de coco

80 gr d'huile d'olive

1 c à c de bicarbonate

1 c à s de vinaigre de cidre

Pepites de chocolat

**Cuisson four ou vitaliseur
30 minutes (180 degrés)**