



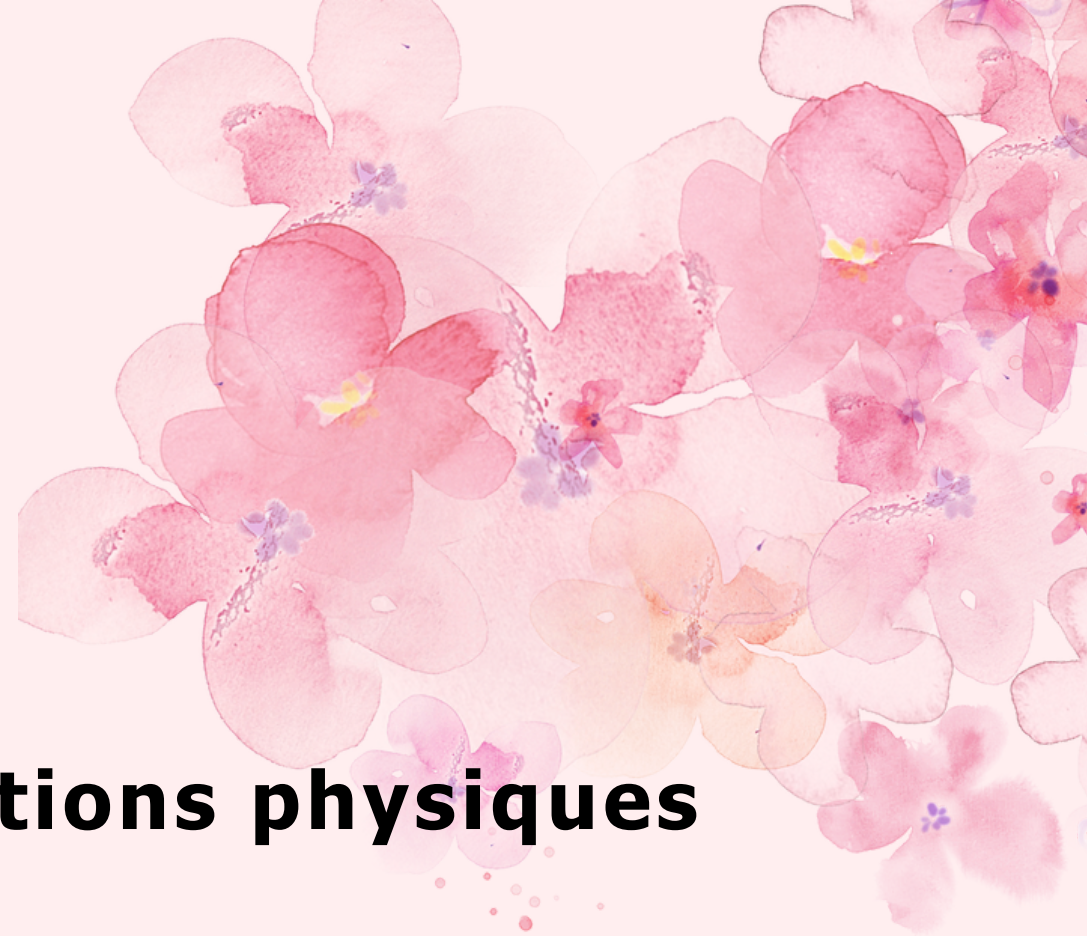
# VITALITY BOOST

BY  
O.F.F.

**BILAN PERSONNEL**

*Équilibre hormonal –  
Nutrition –  
Énergie féminine 40+*

[www.optimumformfitness.com](http://www.optimumformfitness.com)



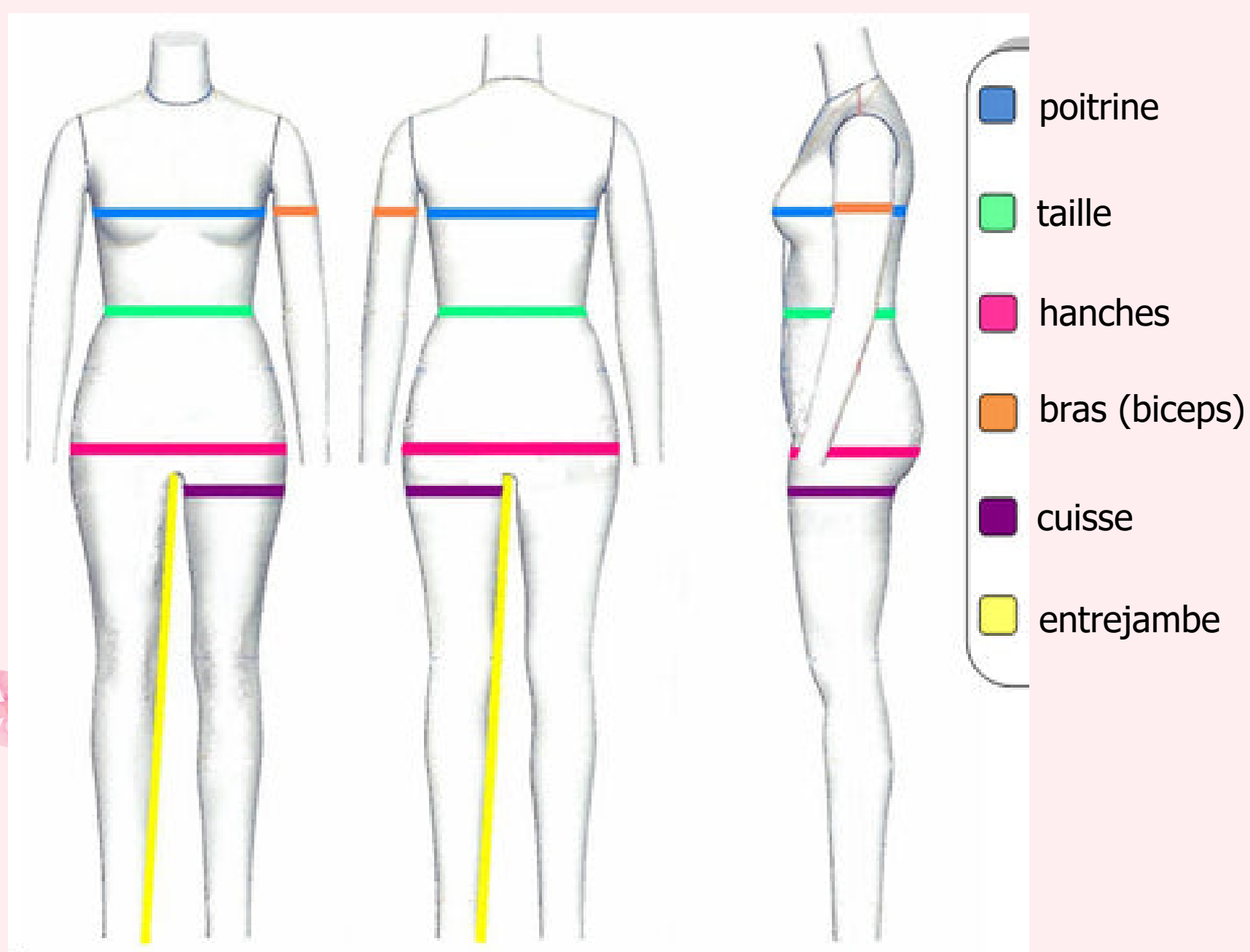
## Tableau de suivi des mensurations physiques

Zone du corps	Début	Mois 1	Mois 2	Mois 3
Tour de taille (cm)				
Tour de hanches (cm)				
Tour de cuisses (cm)				
Tour de bras (cm)				
Poids (kg)				

À remplir à jeun, au même moment de la journée, en tenue légère et identique, pour des comparaisons fiables. Prendre des photos de face, profil et dos.

**\* Le poids n'est pas obligatoire.**

Tu peux mettre un 🩷 vêtement témoin ou ton ressenti.



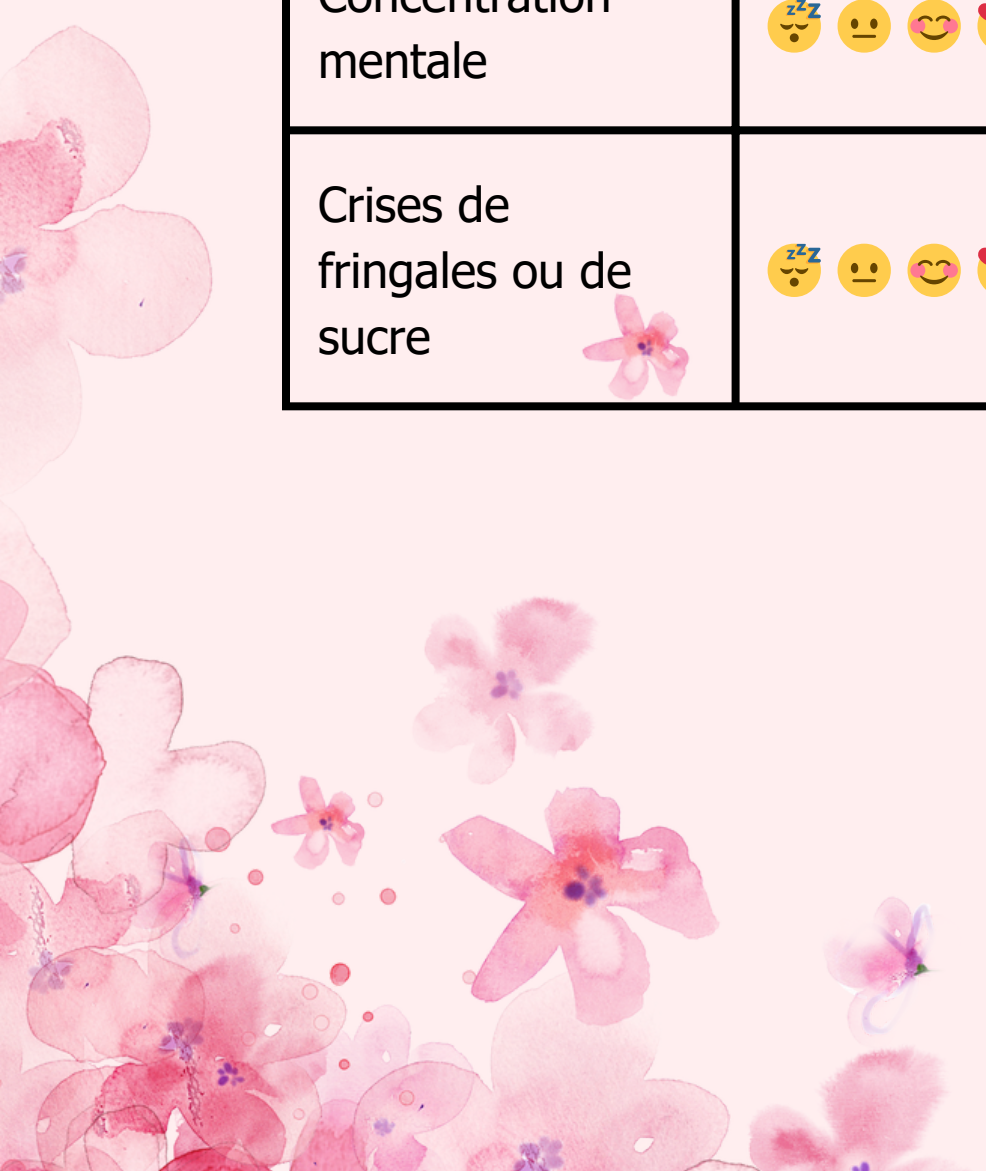


## Tableau d'auto-évaluation du ressenti global



Clique sur l'icône de surligneur ou de forme dans ton lecteur PDF, puis surligne ou entoure l'émoticône qui correspond à ton ressenti.

Ressenti / État	Début	Mois 1	Mois 2	Mois 3
Niveau d'énergie au réveil	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Niveau d'énergie dans la journée	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Qualité du sommeil	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Stabilité de l'humeur	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Gestion du stress	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Digestion / transit	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Confort hormonal (cycles, ménopause)	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Confiance en moi / motivation	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Concentration mentale	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍
Crises de fringales ou de sucre	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍	😴 😐 😊 😍





## Tableau de suivi des changements observés (qualitatif) 1er MOIS

Catégorie	Observations fin mois 1
Alimentation / habitudes	
Activité physique	
Confiance et image de soi	
Humeur / mental	
Santé générale / forme	
Ce que j'ai appris sur moi	

## Suivi émotionnel

Quelles émotions sont revenues régulièrement pendant le programme ?  
As-tu noté des blocages ou au contraire des ouvertures ?

## Plan d'action pour la suite

- Mes 3 bonnes habitudes à garder absolument :
  - a.
  - b.
  - c.
- Ce que je veux améliorer ou renforcer pour les semaines à venir :
- Ce que j'ai aimé dans l'alimentation proposée :
- Ce que j'aimerais améliorer / ajuster pour la suite :



## Tableau de suivi des changements observés (qualitatif) 2eme MOIS

Catégorie	Observations fin mois 2
Alimentation / habitudes	
Activité physique	
Confiance et image de soi	
Humeur / mental	
Santé générale / forme	
Ce que j'ai appris sur moi	

## Suivi émotionnel

Quelles émotions sont revenues régulièrement pendant le programme ?  
As-tu noté des blocages ou au contraire des ouvertures ?

### Plan d'action pour la suite

- Mes 3 bonnes habitudes à garder absolument :
  - a.
  - b.
  - c.
- Ce que je veux améliorer ou renforcer pour les semaines à venir :  
.

- Ce que j'ai aimé dans l'alimentation proposée :

- Ce que j'aimerais améliorer / ajuster pour la suite :  
.



## Tableau de suivi des changements observés (qualitatif) 3eme MOIS

Catégorie	Observations fin mois 3
Alimentation / habitudes	
Activité physique	
Confiance et image de soi	
Humeur / mental	
Santé générale / forme	
Ce que j'ai appris sur moi	

## Suivi émotionnel

Quelles émotions sont revenues régulièrement pendant le programme ?  
As-tu noté des blocages ou au contraire des ouvertures ?

## Plan d'action pour la suite

- Mes 3 bonnes habitudes à garder absolument :
  - a.
  - b.
  - c.
- Ce que je veux améliorer ou renforcer pour les semaines à venir :
- Ce que j'ai aimé dans l'alimentation proposée :
- Ce que j'aimerais améliorer / ajuster pour la suite :