



Journal de Bord FemmeFit



FEMME.FITNESS





FEMME FIT

TABLE DES MATIÈRES

- ▶ INTRODUCTION
- ▶ LIENS UTILES
- ▶ **SECTION 1: 12 CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉE ET DEMEURER SUR LA BONNE VOIE**
- ▶ **SECTION 2: JOURNAL DE BORD**
 - Mensuel
 - Hebdomadaire
- ▶ ANNEXES:
 - Checklist préparatoire, mensuel et hebdomadaire
 - Calendrier de planification
 - Liste d'idées de défis et objectifs

COPYRIGHT

Copyright© 2018, Femme.fitness

TOUS DROITS RÉSERVÉS. En vertu du Droit Canadien et d'autres lois sur les Droits d'auteur, les parties de ce matériel et son contenu entier servent aux fins personnels des clients de Femme.Fitness seulement. Aucune partie de ce matériel ne peut être reproduite, distribuée, affichée, ni transmise, d'une quelconque façon, pour n'importe quelle autre utilisation sans permission préalable autorisée par l'auteur.

Aucune des données contenues dans ce matériel n'a fait l'objet d'une évaluation par Santé Canada. Ce matériel n'a donc pas pour objectif de déceler, traiter ou prévenir une quelconque maladie. L'information contenue dans ce matériel ne peut en aucun cas servir de substitut ou complément aux conseils d'un professionnel de la santé ni être interprétée comme une pratique de médecine.

En ce sens, vous ne pourrez donc pas tenir l'auteur responsable en cas d'abus et/ou de mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce matériel. Il en va de même pour les éventuelles complications suite à son utilisation. Les clients utilisateurs de ce matériel, passés et futurs, qui ont recours aux informations sans l'aval d'un professionnel de la santé, doivent assumer la responsabilité de toutes les conséquences.

[Consulter ces conditions d'utilisation](#) pour plus de détails.



POURQUOI ABANDONNERAS-TU PEUT-ÊTRE EN COURS DE ROUTE...?

Peut-être parce que tu auras:

1. sous-estimé le temps qu'il te faudrait accorder à ta nouvelle routine et le temps pour atteindre des résultats!
2. sous-estimé les efforts qu'il te faudrait mettre!
3. été distraite par d'autres priorités dans ta vie!
4. pensé être toujours motivée et tu ne le seras pas toujours...
5. sous-estimé les efforts qu'il te faudrait encore mettre afin de les maintenir!

Parce que c'est simplement plus difficile qu'on te l'avait d'abord promis!

Alors, je ne te ferai pas de promesse à mon tour!

Aucune histoire de réussite n'arrive par magie! Changer est difficile! Les changements durables demandent:

- Beaucoup de temps,
- Énormément de travail,
- Des sacrifices personnels,
- Des efforts continus,
- Un dévouement à un processus qui doit être maintenu à travers les années. Même lorsque tu manqueras de motivation, d'énergie et de temps!

CEPENDANT, avec un peu de patience, les bons outils et surtout "la conscience de l'investissement à faire pour y arriver", TU ARRIVERAS À APPORTER DES CHANGEMENTS POSITIFS À TA VIE!

ALORS, N'ABANDONNE PAS! CHANGE TON ÉTAT D'ESPRIT, TA MÉTHODE, MAIS CONTINUE TOUJOURS D'ESSAYER ET TU AVANCERAS!



POUR ATTEINDRE TES BUTS, SOIS PRÊTE À AFFRONTER LA RÉALITÉ

Garde en tête que les **solutions faciles et rapides** risquent de ne pas produire des résultats significatifs qui vont durer...

#1. Les solutions rapides ne sont pas faciles.

Prends exemple des émissions du genre: “Qui perd gagne!”. Les participants sont pourtant bien encadrés pour perdre beaucoup de poids le plus vite possible.

- Ils perdent rapidement certes = Mais, c’est loin d’être facile!
- Eh puis, 93% des participants reprennent tout le poids perdu, ou plus, au bout de 6 ans!!

Les régimes rapides sont impossibles à suivre sur un long terme et entraînent de [nombreuses complications physiques et psychologiques](#).

Donc:

#2. Les solutions rapides ne sont pas faites pour durer! Les résultats non plus...

#3. Les solutions faciles ne sont pas rapides...

Moins d’effort = Moins de résultats = Plus long

Il y a un juste milieu! Trouve le tien!

#3. Les solutions faciles ne tiennent pas compte de ton point de départ...

Ce sera certainement plus facile pour une femme qui a toujours bien mangé d’apporter quelques changements à son menu que pour une femme qui ne l’a jamais fait...

D’un autre côté, il sera plus facile pour une femme qui a 100 livres à perdre d’en perdre 5 que pour une femme qui n’a que 5 livres à perdre justement...

Ce qui fait que les solutions peuvent être faciles pour une personne, mais pas du tout pour une autre.



En conclusion: Il n'y a pas de solutions faciles ni rapides! En contrepartie, il existe des solutions qui te conviennent mieux que d'autres. En quelque sorte, plus faciles pour toi! Ce qui les rend plus rapides aussi...

En étant consciente que rien ne sera vraiment facile et que ça n'ira jamais à la vitesse que tu aimerais, les conseils partagés dans ce journal de bord t'aideront à trouver les meilleures solutions pour te garder sur la bonne voie.

LIENS UTILES

- ◆ [**Le Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent**](#) pour transformer ton corps et ta vie pour de bon!
- ◆ [Vidéo sur les 5 erreurs fatales à éviter](#) qui empêchent nombreuses femmes d'avoir les résultats qu'elles désirent vraiment.
- ◆ [Cours Gratuit sur le Fitness, la nutrition et les saines habitudes.](#) (Incluant de nombreuses ressources gratuites: programmes, plans alimentaires et outils pour réussir à avoir plus confiance en soi et réussir ses objectifs.)
- ◆ [Le Guide Alimentaire FemmeFit](#) (Plans alimentaires simples, idées repas rapides, recettes faciles, avec options végétariennes et végan... tout pour manger sainement, mais aussi selon tes objectifs.)
- ◆ [Les Programmes de Fitness FemmeFit:](#)
 - [Débutante et Remise en Forme](#)
 - [Intermédiaire à avancée](#)



SECTION 1:

12 CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉE ET DEMEURER SUR LA BONNE VOIE





12 CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉE ET DEMEURER SUR LA BONNE VOIE

Lorsque l'on débute l'entraînement, on est presque toujours motivée. Il se passe quelque chose dans notre vie, un élément déclencheur qui nous dit: "*Cette fois, je m'y mets!*" et la motivation va de soi.

Le problème qui risque de te décevoir, c'est que la motivation n'est pas toujours à son plus haut comme au début. Elle a ses hauts et ses bas. Parfois, elle disparaît même durant une longue période...

Alors, comment fait-on pour ne pas tout abandonner??

La motivation est primordiale au départ pour te sortir de l'hibernation et te mettre à l'action. Cependant, ce sont les actions que tu prends par la suite qui t'aideront à poursuivre tes buts malgré les moments difficiles.



Pour t'aider à y arriver, je voulais te partager 12 conseils qui pourront te garder sur la bonne voie longtemps!



#1. INSCRIS TA RAISON IMPORTANTE

Vouloir perdre du poids, prendre un peu de muscle pour avoir un corps athlétique ou être plus en forme et en santé ne sont pas des raisons suffisantes!

Tu dois trouver le pourquoi de te lever tous les matins 1h plus tôt pour souffrir à t'entraîner. Pourquoi tu devras dire non à ton gâteau préféré avec la salive plein la bouche. Pourquoi tu devras faire tous ces sacrifices jour après jour.

"JE VEUX POUVOIR ME TROUVER BELLE EN PORTANT DES VÊTEMENTS À MON GOÛT... ÊTRE SÉDUISANTE POUR MON AMOUREUX..."

"JE VEUX ÊTRE CAPABLE DE FAIRE PLEIN D'ACTIVITÉS AVEC MES ENFANTS. ME SENTIR BIEN ET AVOIR PLEIN D'ÉNERGIE."

"JE VEUX ME SENTIR BIEN DANS MA PEAU LORSQUE JE SORS AVEC DES AMIES. JE VEUX POUVOIR SOURIRE EN REGARDANT MON REFLET DANS LE MIROIR..."

"JE VEUX AVOIR PLUS DE CONFIANCE EN MOI. ME SENTIR PLUS FORTE ET CAPABLE DE RELEVER LES DÉFIS. POUVOIR SUIVRE MON COPAIN DANS SES ACTIVITÉS."

"JE VEUX RESTER BELLE ET ATTIRANTE LONGTEMPS. ÊTRE FIÈRE DE MA FORME PHYSIQUE MALGRÉ LES ANNÉES QUI PASSENT."

ÇA, c'est ce que j'appelle une raison importante!

Écris-la quelque part. Colle-la sur ton frigo, dans ton miroir, sur ton écran d'ordinateur et dans ce journal. Mets-la à la vue.

Assure-toi qu'elle ne soit jamais très loin lorsque tu en as besoin. Dans les moments difficiles, relis-la plusieurs fois et rappelle-toi pourquoi c'est aussi important pour toi.



#2. ÉTABLIS LES RÉSULTATS QUE TU AIMERAIS ATTEINDRE

En lien avec cette raison, quels sont les objectifs que tu aimerais atteindre sur le court, moyen et long terme?

Par exemple:

"Les résultats que j'aimerais atteindre sont:

- ◆ *Perdre 30 lb*
- ◆ *Avoir un ventre plat et ferme*
- ◆ *Être capable de courir pendant 20 minutes sans arrêter"*

Tu vois le genre?

Écris-les également quelque part. Entre autre dans ce journal. Et, partage-les avec une personne avec qui tu pourras faire le suivi régulier.

Pourquoi?

#1- Tu créeras ainsi un engagement plus solide envers toi-même et la personne avec qui tu l'as partagé. Il te sera plus difficile de l'ignorer.

#2- L'être humain est naturellement porté à vouloir réaliser une liste de tâches ou dans ce cas-ci d'objectifs. Mettre un "Check" ou un "Fait" à côté d'un objectif atteint stimule le système opioïde endogène (situé dans le système nerveux central de ton cerveau) qui te fait te sentir bien. Cette simple action agit comme une sorte de gratification instantanée.

Mettre par écrit et partager ce que tu souhaites réaliser te prédispose donc davantage à y arriver.

Alors, fais-le! Ça ne prend que quelques minutes.

Préférentiellement, fais-le tous les mois. Fractionne tes résultats (exemple ceux écrits plus haut) en plus petits pour être capable de les atteindre en 30 jours. Tu pourras mieux suivre ta progression ainsi et tu recevras une gratification instantanée tous les mois!

Tu peux même le faire toutes les semaines si tu deviens accro à la sensation d'accomplissement du "Check". ;-)



Bref, c'est une méthode simple et rapide de t'assurer de rester motivée!

Ça vaut la peine d'essayer, non?!

Parce que tu es 76% plus susceptible d'atteindre tes buts si tu les écris et fais le suivi régulier avec une autre personne.

#3. CHOISIS DES ACTIVITÉS QUI TE PLAISENT

Pour que ce soit plus facile, arrange-toi donc pour aimer ça! Ça passera certainement plus vite aussi...

Demande à un enfant de faire ses devoirs, il y a de fortes chances qu'il n'ait pas envie... Si par contre, tu modifies la mémorisation de ses tables de multiplication en un jeu de cartes (il doit effectuer la multiplication des deux cartes que tu mets sur la table le plus vite possible, jusqu'à la fin du paquet), il sera sans doute plus motivé à le faire. De plus, il les apprendra plus rapidement parce qu'il sera attentif. Ce défi le stimulera probablement plus que de lui dire: "9 x 8 = ?"



C'est la même chose pour toi. Choisis une activité qui te donnera envie de sortir du lit. Tu seras plus constante et aussi plus encline d'y mettre de l'énergie. Tu atteindras tes objectifs et les maintiendras plus facilement ainsi.

#4. COMMENCE SUFFISAMMENT PETIT POUR QU'IL TE SOIT IMPOSSIBLE DE DIRE NON ET PROGRESSE GRADUELLEMENT, À TON RYTHME.



Commencer avec 5 x 1h par semaine est un trop gros changement et très difficile à insérer dans un horaire en partant!

- ◆ Commence à améliorer tes habitudes alimentaires en intégrant un repas santé chaque 2 ou 3 jours. Élimine une tricherie chaque semaine le temps de faire le ménage de tes armoires à cochonneries. Ceci te permettra de t'adapter.
- ◆ Introduis l'activité physique en allant marcher 10 minutes 3 fois par semaine et ajoute 1 minute chaque fois. Rendue à 20 min, ajoute de l'intensité: fais-le en marche rapide, puis en jogging. Ajoute un intervalle sprint de 30 secs à chaque séance... Après quelques mois tu seras capable de courir 20 min sans t'en être même rendue compte.
- ◆ Commence à t'entraîner en faisant 3 séries de 10 squats sans poids en alternance avec 3 séries de 10 répétitions d'abdos au sol, 3 fois par semaine. Puis augmente le nombre de répétitions de 1 à chaque fois ou augmente la charge tranquillement. Tu pourras faire ça n'importe où et n'importe quand.

L'important c'est de commencer si petit que tu puisses l'intégrer dans ton emploi du temps sans rien déranger. Ainsi, une nouvelle habitude s'immiscera de façon durable sans même que tu t'en rendes compte.



Tu pourras ensuite intégrer une [programmation pour débutante](#) sur 2 à 3 jours par semaine.

Après quelques semaines et même mois (ou à la [phase 2 de ton ensemble de départ](#)), si tu te sens d'attaque, tu pourras monter à 3 ou 4 jours par semaine. Ton corps et ton mental seront déjà plus susceptibles de s'y adapter. Maintenant, cela dépend aussi du reste de ton horaire. 😊

"COMMENCE PAR CHANGER TES PENSÉES; ELLES DEVIENDRONT TES MOTS. PUIS, CHANGE TES MOTS; ILS DEVIENDRONT TES ACTIONS. ET ALORS, AMÉLIORE TES ACTIONS; ELLES DEVIENDRONT TES HABITUDES. PERFECTIONNE TES HABITUDES; ELLES SERONT TON CARACTÈRE. DEVIENS CE QUE TU AS TOUJOURS VOULU ÊTRE; TU AURAS LE CONTRÔLE SUR TA DESTINÉE."

#5. ENTRAÎNE-TOI À UN MOMENT QU'IL TE SOIT DIFFICILE DE REMETTRE À DEMAIN!

Si tu le peux, entraîne-toi le matin. Pourquoi? Parce que plus la journée avance moins tu as de volonté. La motivation diminue et les tâches s'accumulent!



En le faisant dès ton réveil, tu n'auras plus à y penser le reste de la journée et peu importe les imprévues, tu n'auras pas à le remettre au lendemain.



Si tu choisis de t'entraîner après le travail: va directement au gym ou si tu t'entraînes à la maison, fais-le première chose en revenant.

Si tu peux seulement le soir lorsque les enfants sont couchés: assure-toi que tout soit prêt au moment où ils vont au lit (tu es déjà habillée, ton matériel est sorti, tu n'as pas 3 millions de choses à faire avant...).

Il ne faut absolument pas que tu aies d'excuses!

#6. FAIS-EN UNE PRIORITÉ DANS TON HORAIRE EN PRÉVOYANT TES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT À L'AVANCE.

Réserve des périodes de temps que tu pourras respecter. Suis cet horaire même les journées où tu te sens moins motivée.

Inscris-les au calendrier du frigo par exemple.

- ♦ Pour toi: Il te sera plus facile de trouver le temps, mais aussi plus facile de le respecter que si tu n'as pas de plan établi.
- ♦ Pour ton conjoint: Il sera au courant des plages horaires allouées à ton entraînement et pourra plus facilement prévoir le coup.
- ♦ Pour tes enfants: Même chose que pour ton conjoint.

6:47
TIME

#7. SOIS CONSTANTE!

Si une journée tu n'es vraiment pas motivée, vas-y quand même. Fais-le moins longtemps, mais vas-y. Fais seulement la moitié de l'entraînement s'il le faut, ou 1 série de chaque exercice par exemple.

Ceci t'aidera à développer l'habitude. Parce qu'une fois que tu commences à sauter un entraînement, si l'habitude n'y est pas encore, ça ne finit plus... tu sautes toujours plus et tu te sens de moins en moins coupable de le faire.

Donc, vas-y, un jour à la fois. Fais-le avec l'énergie et le temps que tu as. Souvent, une fois réchauffée, il est plus facile de le finir.



#8. LANCE-TOI DES DÉFIS

Demande à ton conjoint de t'aider en lui proposant un petit souper romantique si à la fin du mois si tu as respecté tes engagements. *Par exemple: si tu t'es entraînée au moins 3 fois par semaine.*

Plus tu progresseras, plus les défis peuvent être importants. Rends l'utile à l'agréable. 🤔



#9. RÉCOMPENSE-TOI POUR TES EFFORTS ET RENDS LE PROCESSUS AGRÉABLE. 💜

Écoute de la musique, lance-toi des petits défis pour t'aider à progresser: 1 répétition de plus, moins de temps de repos, 2 livres plus lourds (tu peux te servir des [niveaux FemmeFit](#) pour te fixer des objectifs...).

Donne-toi une petite récompense à la fin de ton entraînement. *Par exemple: un petit morceau de chocolat (mais, pas toute la barre!!), ou une séance de relaxation dans un sauna ou le bain...*

Ce qui peut te faire plaisir et qui t'encourage à le faire ou à te lever le matin plus tôt pour le faire. Personnellement, lorsque je dois m'entraîner tôt, prendre mon petit café spécial le matin en me préparant me réveille en beauté. En d'autres temps, je ne me permets pas ce café spécial. C'est donc un élément de motivation pour m'entraîner! 😊



Mon petit café spécial: Dans le malaxeur, je mélange 2 petits morceaux de chocolat noir, 1 c. à thé d'huile de coco, 1 c. à thé de cacao en poudre et un espresso chaud. Je broie le tout, mets de la mousse de lait sur le top et je savoure ce petit boost pour l'effort qui s'en vient.

Ou mets de l'argent en jeux. Ce peut être une très bonne source de motivation!

Après l'effort, le réconfort!



#10. TIENS UN JOURNAL DE BORD!

#1. Inscris ton point de départ et prends des notes de ton évolution, les nouvelles actions que tu fais chaque jour. Ceci te permettra de tenir des traces de ce que tu fais et corriger la mire lorsqu'il le faut.

#2. Note ce que tu manges tous les jours. Ceci t'aidera à prendre conscience de ce que tu manges et te permettra de t'améliorer.

Ceux qui tiennent un journal alimentaire perdent 3x + de poids que ceux qui ne le font pas!

Écrire tout ce que tu manges peut s'avérer assez long... Mais, ne pas le faire peut diminuer ta culpabilité à tout manger. Une façon rapide serait alors de prendre une photo de tout ce que tu manges au cours de la journée!

#3. Note tes bons coups! C'est super encourageant!

On a trop souvent tendance à se concentrer sur nos objectifs, notre but final, sans vraiment porter attention à toutes les améliorations que nous faisons dans le processus pour s'y rendre. C'est pourquoi prendre quelques minutes toutes les semaines ou tous les mois pour te concentrer sur au moins une réalisation qui te rend fière a des effets positifs encourageants.



#11. NE FAIS PAS LE VOYAGE SEULE!



Enfin, si tu le peux, avoir un partenaire d'entraînement (ton conjoint ou une amie) est sans doute la plus grande motivation à ne pas déroger.

Si tu suis les [programmes de Fitness FemmeFit](#), mets ton copain au défi de te suivre. Certaines abonnées le font en couple et les deux y trouvent leur compte!

Avec les programmes FemmeFit ou un autre, c'est probablement la meilleure activité de couple. Ça met en forme et en santé, ça aide à se pousser et ça vous fait passer un beau moment ensemble. Ça peut même vous rapprocher!

Vous avez tous les deux à gagner de bouger et mieux manger. Aussi bien le faire ensemble! C'est un beau projet en commun que celui d'être en meilleure santé et se sentir mieux!

#12. DERNIER CONSEIL: SOIS PATIENTE!

Trop souvent, on se fixe des objectifs et se donne peu de temps pour y arriver. Mais, celles qui y arrivent sont celles qui n'abandonnent jamais en cherchant toujours à s'améliorer!

J'espère que ces petits conseils t'aideront à faire de l'activité physique et de bien manger des habitudes qui vont te rester! 💪

Le Journal de bord suivant pourra t'accompagner dans la mise en application de tous ces conseils et dans les étapes de ta transformation physique. Évidemment, tu n'es pas obligée de tout remplir, tout revient à ce que tu as réellement besoin!

Envie de transformer ton corps et ta vie avec des résultats DURABLES?

Le Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent est le seul système de coaching qui utilise la science des habitudes pour développer un mode de vie sain.

Programme complet, ÉTAPE PAR ÉTAPE, pour:

- ✓ Savoir exactement quoi faire, comment le faire et pourquoi le faire!
- ✓ Te garder motivée et engagée, pas seulement les premières semaines.
- ✓ T'amener un mode de vie sain, actif et énergétique, mais aussi: un ventre plat et ferme, des bras et des cuisses toniques, de belles fesses...
- ✓ Te rendre autonome dans ta mise en forme pour ne plus dépendre d'un entraîneur pour te dire quoi faire.
- ✓ Te transformer physiquement et mentalement en étant plus en forme, plus confiante et heureuse avec des habitudes constantes que tu prendras plaisir à maintenir longtemps! 🥳

Prête à adopter de saines habitudes qui durent?

[VOIR LE CHALLENGE](#)



SECTION 2:

JOURNAL DE BORD





JOURNAL DE BORD MENSUEL

UTILISE LES CHECKLIST EN ANNEXE ET PRENDS DES NOTES

1. Mes 3 photos (Face, dos, côté)

Date: _____



2. Mes mesures mensuelles:

Mesures	Mois #1	Mois #2	Mois #3	Mois #4	Mois #5	Mois #6
Date des mesures						
Poids						
Tour de taille						
Tour de hanche						
Tour de poitrine						
Tour de cuisse						
Tour de bras						



3. Ma raison importante (*Conseil #1, section 1*)

4. Mes objectifs en résultats mesurables (*Conseil #2, section 1*)

Écrire au moins 2-3 résultats:

1.

2.

3.

4.

5.



5. Fractionner ces résultats en plus petits, pour une période d'un mois. Identifier les actions à accomplir pour réaliser ces résultats pour chacun des mois. (Conseil #4)

À faire une fois au début de chaque mois afin de les ajuster selon ta progression.

Actions Mois #1 (voir les pages suivantes pour plus de précisions sur les menus, programmes et autres habitudes):

Exemples: [M'entraîner 3 jours par semaine en Fitness](#); éliminer le dessert durant la semaine; faire 2 séances d'étirements ou yoga de 15 minutes par semaine; me coucher à 10h30 au moins 2 soirs par semaine...

1.

2.

3.

4.

5.

À la fin du mois #1: Note tes difficultés, ce que tu as trouvé plus facile, les obstacles, tes bons coups (si tu ne l'as pas déjà fait dans le journal hebdomadaire plus loin), tout ce qui pourrait t'aider à améliorer ton processus pour un changement d'habitudes durable:



GABARIT - JOURNAL DE BORD MENSUEL

Actions Mois #__ (voir les pages suivantes pour les gabarits de menus, programmes et autres habitudes):

1.

2.

3.

4.

5.

À la fin du mois #__: Note tes difficultés, facilités, les obstacles, tes bons coups...



HABITUDES ALIMENTAIRES

Menu typique actuel

Date: _____

Premières étapes de changement de tes habitudes alimentaires: *(Conseil #4)*

1.

2.

3.



Menu Mois #1: (Utiliser le gabarit du [Guide Alimentaire FemmeFit](#)) ou celui-ci:

Déjeuner:

Dîner:

Souper:

Collations:

À la fin du mois #1: Commentaires supplémentaires sur ta nutrition...



GABARIT - JOURNAL DE BORD MENSUEL - NUTRITION

Menu Mois #__: (Utiliser le gabarit du [Guide Alimentaire FemmeFit](#)) ou celui-ci:

Déjeuner:

Dîner:

Souper:

Collations:

À la fin du mois #__: Commentaires supplémentaires sur ta nutrition...



HABITUDES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activités physiques actuelles

Date: _____

Premières étapes de changements de ton entraînement physique: *(Conseil #4)*

1.

2.

3.



Activités physiques Mois #1: (Utiliser les pages des [Programmes de Fitness FemmeFit](#)) ou noter tes changements ici:

Type d'entraînement:

Fréquence:

Durée:

Intensité:

À la fin du mois #1: Commentaires supplémentaires sur ton entraînement...



GABARIT - JOURNAL DE BORD MENSUEL - ENTRAÎNEMENT

Activités physiques Mois #__: (Utiliser les pages des [Programmes de Fitness FemmeFit](#)) ou noter tes changements ici:

Type d'entraînement:

Fréquence:

Durée:

Intensité:

À la fin du mois #__: Commentaires supplémentaires sur ton entraînement...



AUTRES HABITUDES DE VIE

Bien qu'il ne soit pas conseillé de changer plus d'une ou deux habitudes à la fois (nutrition & entraînement par exemple), cette section pourra te servir lorsque tu seras plus avancée dans l'amélioration de ces deux habitudes.

Habitudes de vie actuelles

Date: _____

Habitude #1:

Habitude #2:

Habitude #3:

Premières étapes de changements de ces habitudes: *(Conseil #4)*

1.

2.

3.



Habitudes de vie, Mois #1 (*Progression*):

Habitude #1:

Habitude #2:

Habitude #3:

À la fin du mois #1: Commentaires supplémentaires sur tes habitudes de vie...



GABARIT - JOURNAL DE BORD MENSUEL - HABITUDES

Habitudes de vie, Mois #__ (Progression):

Habitude #1:

Habitude #2:

Habitude #3:

À la fin du mois #__: Commentaires supplémentaires sur tes habitudes de vie...



JOURNAL DE BORD HEBDOMADAIRE

Note de la semaine #1.

Date: _____

Bons coups:

Opportunités d'amélioration:

Respect ou non des actions mensuelles:



JOURNAL DE BORD HEBDOMADAIRE - NUTRITION

Note de la semaine #1.

Extra Jour 1 (*Tes extras, tout ce qui n'était pas inscrit sur ton menu*):

Extra Jour 2:

Extra Jour 3:

Extra Jour 4:

Extra Jour 5:

Extra Jour 6:

Extra Jour 7:



GABARIT - JOURNAL DE BORD HEBDOMADAIRE

Note de la semaine #__.

Date: _____

Bons coups:

Opportunités d'amélioration:

Respect ou non des actions mensuelles:



GABARIT - JOURNAL DE BORD HEBDOMADAIRE - NUTRITION

Note de la semaine #__.

Extra Jour 1 (*Tes extras, tout ce qui n'était pas inscrit sur ton menu*):

Extra Jour 2:

Extra Jour 3:

Extra Jour 4:

Extra Jour 5:

Extra Jour 6:

Extra Jour 7:



ANNEXES





CHECKLIST PRÉPARATOIRE

Checklist Préparatoire

À faire à l'intérieur de quelques semaines afin de profiter de la motivation de départ!

Étape 1: Préparation physique et psychologique:

Prendre trois photos de toi avant de commencer (de face, côté et de dos)

Prendre et noter dans ton journal tes mesures (poids, tour de taille, tour de bras, tour de cuisse, tour de hanche, tour de poitrine...)

Écrire ton plus gros objectif (ce pour quoi tu veux changer, exemple: "Je veux être bien dans ma peau, être fière de moi.") et le mettre à un endroit qui te le rappellera souvent.

Écrire les résultats que tu aimerais obtenir

Écrire les actions du premier mois à accomplir pour y arriver

Étape 2: Préparation vers tes nouvelles habitudes alimentaires:

Noter dans ton journal ton menu alimentaire typique actuel de la journée

Faire le ménage des cochonneries dans tes armoires. Tout ce qui risque de te faire dévier de tes nouvelles bonnes habitudes alimentaires.

[Planifier ton futur menu alimentaire](#)

Commencer à acheter des aliments sains et faire un effort alimentaire, sans tout changer d'un coup.



Checklist Préparatoire

Étape 3: Préparation vers tes nouvelles habitudes d'activités physiques:

Déterminer ton lieu d'entraînement: Gym ou à la maison...

Trouver les meilleures périodes de temps pour ton entraînement durant ta semaine (journées, heure de la journée, durée...)

Déterminer tes critères d'entraînement (Durée, fréquence, lieu, équipement, intensité, style, support, accompagnement, prix...)

[Planifier ton entraînement, trouver ton programme de Fitness](#)

Te procurer l'équipement nécessaire, s'il y a... (Vêtements, souliers, équipement de sport: corde à danser, poids, haltères, élastiques, ballon suisse...)

Étape 4: Préparation vers tes autres nouvelles habitudes de vie:

Noter d'autres améliorations que tu aimerais effectuer sur d'autres habitudes de vie (sur ton sommeil, ton niveau de stress, tes relations interpersonnelles, ton travail...)

Noter ton point de départ pour ces habitudes que tu souhaites améliorer

Écrire aussi les actions du premier mois à accomplir pour y arriver



CHECKLIST MENSUEL

Checklist Mensuel

À faire tous les mois environ.

Étape 1. Rétrospection:

Analyser tes changements physiques et psychologiques

Noter tes nouvelles mesures (poids, tour de taille...) et oublier la balance le reste du mois!

Noter tes observations (comment tu te sens, est-ce difficile ou trop facile, ce qui t'a ralenti, les obstacles...)

Inscrire de nouvelles actions pour le prochain mois

Étape 2. Progression alimentaire:

Analyser tes changements

Noter tes accomplissements, ce que tu as réussi à faire, tes efforts alimentaires accomplis

[Corriger ton menu alimentaire](#)

Faire un effort alimentaire de plus, graduel, dans ce menu.



Checklist Mensuel

Étape 3: Progression physique:

Analyser tes changements

Noter tes accomplissements, ce que tu as réussi à faire (suivre mon programme 3 jours par semaine, faire 2 x 15 minutes de cardio supplémentaires, faire 5 minutes d'étirements tous les jours de la semaine...)

[Corriger ton entraînement ou changer ton programme de Fitness](#)

Travailler en progression

Étape 4: Progression des autres habitudes de vie:

Analyser tes changements

Noter tes accomplissements, ce que tu as réussi à faire (me coucher à 10h 3 soirs/semaine, méditer 3 minutes par jour, arriver à l'avance au travail...)

Inscrire tes objectifs du prochain mois



CHECKLIST HEBDOMADAIRE

Checklist Hebdomadaire

À faire toutes les semaines.

Étape 1. Rétrospection:

Noter un bon coup, quelque chose dont tu es fière.

Noter une opportunité d'amélioration, ce que tu pourrais faire mieux la prochaine fois et comment

Étape 2. Progression alimentaire:

Faire ton épicerie santé

[Planifier tes plats de la semaine](#)

Prévoir les moments pour la préparation alimentaire des lunchs

Préparation des lunchs de la semaine



Checklist Hebdomadaire

Étape 3: Progression physique:

Déterminer le moment de tes séances d'entraînement et les inscrire à ton horaire (heures et jours)

[Suivre ton plan d'entraînement](#)

Indiquer les journées respectées sur ton calendrier et les ajouts de nouvelles séances imprévues :-)

Étape 4: Progression des autres habitudes de vie:

Déterminer les moments alloués pour ces autres habitudes et les inscrire à ton horaire

Indiquer les journées respectées sur ton calendrier et les ajouts de nouvelles séances imprévues :-)



CALENDRIER DE PLANIFICATION

Explications d'utilisation du calendrier

Les cases de chaque journée du calendrier sont divisées selon 3 piliers importants d'une bonne santé physique et mentale:

- L'exercice physique
- La saine nutrition
- Le sommeil

Lundi	Mardi
<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Exercice
<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> Bien manger
<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> 8h sommeil

Lorsque tu respecteras l'un de ces piliers, tu n'auras qu'à le cocher.

Pour avoir plus de détails sur comment tu l'as respecté ou pas, tu peux indiquer à côté des petites cases:

- le type d'activité physique et sa durée,
- le repas que tu n'as pas bien mangé ou la raison,
- les heures de sommeil que tu as eues.

<input checked="" type="checkbox"/> 40 min	<input checked="" type="checkbox"/> Vélo 1h
<input checked="" type="checkbox"/> Souper en famille	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger
<input type="checkbox"/> 5h30 ^{he} il	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil

Avec un suivi détaillé, tu ne perdras pas le fil des efforts que tu fais réellement et tu seras plus en mesure de savoir ce que tu as à travailler.

Le calendrier n'est pas daté, donc il peut être utilisé, peu importe l'année.

La page suivante démontre un exemple de son utilisation.

EXEMPLE

JANVIER

Note: minutes seules
= exercices musculation

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche		
<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Brunch gras	<input type="checkbox"/> 8h sommeil
<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 10 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 7h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 15 min	<input checked="" type="checkbox"/> Pas au souper	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> 5@7 Pizza	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 30 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 6h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> Super famille	<input type="checkbox"/> 7h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil
<input checked="" type="checkbox"/> 20 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 10 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 25 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bonbons	<input type="checkbox"/> 5h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> 30 min	<input type="checkbox"/> Départ collègue	<input type="checkbox"/> 7h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 7h30 sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> Vélo 1h	<input checked="" type="checkbox"/> Dîner Poutine	<input type="checkbox"/> 8h30 sommeil
<input checked="" type="checkbox"/> 20 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 30 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 15 min	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> 5@7 Pizza	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> 40 min	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> Super famille	<input type="checkbox"/> 5h30 sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> Vélo 1h	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	
<input checked="" type="checkbox"/> 15 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 35 min	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 7h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 45 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 25 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 7h30 sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> Hiking 2h	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> Yoga 1h	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil
<input checked="" type="checkbox"/> 40 min	<input checked="" type="checkbox"/> Bien manger	<input checked="" type="checkbox"/> 7h30 sommeil	<input checked="" type="checkbox"/> 40 min	<input checked="" type="checkbox"/> Dîner Pizza	<input checked="" type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil	<input type="checkbox"/> Exercice	<input type="checkbox"/> Bien manger	<input type="checkbox"/> 8h sommeil

Mois:

Année:

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche		
<input type="checkbox"/>	Exercice																			
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	
<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice	
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	
<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice	
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	
<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice	
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	
<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice	
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	
<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice		<input type="checkbox"/>	Exercice	
<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger		<input type="checkbox"/>	Bien manger	
<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil		<input type="checkbox"/>	8h sommeil	



LISTE D'IDÉES DE DÉFIS ET OBJECTIFS

1. Arrêter de te comparer à ton voisin, ton ami, un membre de ta famille...
2. Apprécier chaque progrès qu'il soit grand ou petit
3. Éliminer le sucre de tes armoires.
4. Chercher les occasions de rire et les saisir.

Les enfants sont généralement plus heureux. Leur âge y est probablement pour quelque chose, le manque de responsabilités, de stress et de conscience... Mais, certainement aussi parce qu'ils rient plus de 15 fois plus que les adultes.

5. Arrêter de boire des boissons gazeuses.
6. Prendre du temps pour toi tous les jours.
7. Regarde-toi dans le miroir tous les matins et dis-toi que tu es bonne, belle et intelligente.
8. Apprendre à maîtriser ton alimentation.
9. Commencer à bouger en pratiquant un exercice que tu aimes.
10. Donner un sourire aux personnes que tu croises. Surtout s'ils n'en ont pas.
11. Apprendre à écouter les autres.
12. Arrêter de fumer.
13. Être plus positive.
14. Arrêter de procrastiner.
15. Commencer à méditer.
16. Dormir suffisamment.
17. Diminuer ta consommation d'alcool.
18. Faire au moins une activité de couple et en famille par semaine.
19. Limiter tes heures de travail.
20. Manger sainement.



21. Apprendre une nouvelle habileté ou aptitude.
22. Développer ta patience.
23. Devenir plus compatissante envers les autres.
24. Apprécier le moment présent.
25. Se lever plus tôt et se coucher plus tôt.
26. Apprendre à gérer ton stress et anxiété.
27. Être à l'heure dans ton horaire et tes activités.
28. Être moins impulsives dans tes réactions.

Souvent, nous avons tendance à réagir trop rapidement... cette réaction peut amener un stress inutile pour toi et les personnes qui t'entourent...

29. Partager plus de temps en famille et amis.
30. Orienter ta carrière pour faire quelque chose que tu aimes.
31. Respecter tes engagements envers toi-même et les autres.
32. Faire la folle folle toutes les semaines! 😜

Envie de transformer ton corps et ta vie avec des résultats DURABLES?

Le Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent est le seul système de coaching qui utilise la science des habitudes pour développer un mode de vie sain.

Programme complet, ÉTAPE PAR ÉTAPE, pour:

- ✓ Savoir exactement quoi faire, comment le faire et pourquoi le faire!
- ✓ Te garder motivée et engagée, pas seulement les premières semaines.
- ✓ T'amener un mode de vie sain, actif et énergétique, mais aussi: un ventre plat et ferme, des bras et des cuisses toniques, de belles fesses...
- ✓ Te rendre autonome dans ta mise en forme pour ne plus dépendre d'un entraîneur pour te dire quoi faire.
- ✓ Te transformer physiquement et mentalement en étant plus en forme, plus confiante et heureuse avec des habitudes constantes que tu prendras plaisir à maintenir longtemps! 🥳

Prête à adopter de saines habitudes qui durent?

[VOIR LE CHALLENGE](#)



FEMME.FITNESS

