

**#vieÉpique**

# FÉLICITATIONS D'AVOIR DÉCIDÉ DE PRENDRE EN MAIN VOTRE SANTÉ ET DE BIEN NOURRIR VOTRE CORPS.

À Épicure, nous affirmons avec force que la cuisine est un élément clé de toute vie saine et satisfaisante. Nous croyons qu'une alimentation santé peut et doit être délicieuse, et qu'il n'est nullement nécessaire de passer des heures dans la cuisine pour manger sainement. Nous sommes conscients, cependant, que l'obésité ne cesse de gagner du terrain et que les tendances dévastatrices qui se dessinent actuellement en matière de santé sont bien réelles. Le simple fait de cuisiner ne représente donc que la première étape vers une santé optimale. Votre corps a besoin, pour fonctionner de façon optimale, d'être alimenté de façon optimale, c'est-à-dire avec des aliments entiers de qualité, en quantités adéquates et selon une fréquence adéquate. Nous avons mis au point un programme qui vous procure les outils, les recettes et les produits dont vous avez besoin pour cuisiner et bien manger, et ainsi atteindre et maintenir votre poids santé toute votre vie durant.

Pour tirer le meilleur parti du programme *Du vrai. Résultats concrets.*<sup>MC</sup>, utilisez ce journal pour écrire votre vision et faire le suivi de vos progrès. En vous fixant des objectifs, vous avez un but à atteindre; en tenant un journal, cela vous aide à rester sur la bonne voie pour atteindre ces objectifs. Les études montrent que ceux qui tiennent un journal alimentaire quotidien perdent deux fois plus de poids que ceux qui ne le font pas.

Beaucoup ont atteint des résultats à long terme dans le cadre du programme *Du vrai. Résultats concrets.* et nous avons hâte d'ajouter votre histoire à nos histoires de réussite. Vous cuisinerez, dégusterez des aliments délicieux et inspirerez les gens autour de vous à faire de même parce que, à Épicure, nous croyons que tout le monde mérite de mener sa **#vieépique**.

Avec amour et gratitude,



Amelia Warren  
Directrice générale



Sylvie Rochette  
Présidente et Fondatrice

## DU VRAI. RÉSULTATS CONCRETS.<sup>MC</sup>

Le présent guide ne fournit aucun conseil d'ordre médical. Le programme décrit aux présentes s'adresse aux personnes qui font le choix d'adopter un mode de vie sain et désirent profiter des avantages que procure un programme de gestion du poids fondé sur une approche saine et équilibrée. Les résultats peuvent varier.

Le contenu du présent programme n'est en aucun cas destiné à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical. Consultez toujours votre médecin ou un autre fournisseur de soins de santé qualifié avant d'entreprendre un nouveau régime alimentaire ou programme d'exercice, ou si vous avez des questions au sujet d'un trouble ou d'un traitement médical. Il y a autant de corps et de morphologies qu'il y a de personnes et, par conséquent, les résultats obtenus par une personne en particulier ne devraient pas être considérés comme représentatifs de la majorité.

Droit d'auteur © 2019, Épicure. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.

# BIENVENUE! POUR COMMENCER

NOM : .....

DATE DE DÉBUT : .....



## **Vie Épique** [*nom vi + adjectif epik*]

Mener une vie enrichissante et satisfaisante; trouver sa voie et la suivre avec passion pour cultiver la santé et le bien-être, pour soi-même, sa famille et sa communauté.



## BESOIN DE MOTIVATION ET DE SOUTIEN?

### RELEVEZ LE DÉFI VIE ÉPIQUE!

Vous êtes prêt à accorder à votre alimentation, à votre condition physique et à votre bien-être toute l'attention qu'ils méritent? Vous vous êtes fixé un objectif de remise en forme ou de perte de poids? Ce défi de 90 jours axé sur l'alimentation saine réunit tout ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs et vous sentir plein d'énergie : des recettes, des conseils d'experts, du soutien et la possibilité de rendre compte de vos progrès. Joignez-vous au défi Vie épique pour avoir accès aux conseils de notre équipe d'experts en matière de nutrition, d'épicerie et de préparation des aliments, ainsi qu'à des vidéos d'entraînement. Faites partie d'une communauté en ligne stimulante, qui vous aidera à poursuivre vos efforts et vous fournira le soutien dont vous avez besoin pour mener votre Vie épique. « Partagez vos réussites et gagnez de l'argent, des récompenses, et plus! » Communiquez avec votre Conseiller/ère pour connaître la marche à suivre ou visitez [epicure.com](http://epicure.com).

### ÉCHANGEZ ET INSPIREZ LES AUTRES!

Joignez-vous à une communauté qui vous apportera son soutien. Recherchez le groupe du défi Vie épique sur Facebook ou #VieÉpique sur Instagram. Assurez-vous d'utiliser les mots-clés lorsque vous publiez vos victoires :  
**#VieÉpique #DuVraiRésultatsConcrets #AlimentationSaine**

# ÉTABLISSEZ VOS OBJECTIFS

## VOTRE LISTE DE VÉRIFICATION

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est important de suivre le programme à la lettre. Faites preuve de discipline et adoptez les habitudes de base (6 à 12 du Guide *Du vrai. Résultats concrets.*<sup>MC</sup>). Créez un environnement propice au succès, établissez des objectifs pour avoir une idée claire de ce que vous souhaitez accomplir et utilisez ce journal pour faire le suivi de vos progrès et célébrer vos réussites tout au long du chemin.

Pour démarrer, utilisez la liste de vérification ci-dessous :

### VOTRE LISTE DE CHOSSES À FAIRE

- PASSEZ UN EXAMEN DE SANTÉ**  
Avant de débiter tout programme de nutrition ou régime, il est recommandé d'en parler à votre médecin.
- ÉTABLISSEZ CLAIREMENT VOTRE « POURQUOI »**  
Plus vous connaissez clairement la raison pour laquelle vous êtes ici, plus vous ferez preuve de sérieux. Repensez à votre « pourquoi » chaque mois pour veiller à continuer d'apporter les changements que vous souhaitez apporter et savoir pourquoi vous le voulez.
- TENEZ VOTRE JOURNAL**  
Il est prouvé que faire le suivi du chemin parcouru aide à atteindre les objectifs. Remplissez-le tout au long de votre parcours pour rendre des comptes, suivre vos progrès et tenir vos engagements.
- ÉCRIVEZ VOTRE ÉNONCÉ DE VISION DE 90 JOURS (P. 4)**  
Où serez-vous dans 90 jours? Comment vous sentirez-vous? Qu'aurez-vous accompli? Affichez votre vision partout – vous l'aurez toujours en tête et demeurerez motivé. Après 90 jours, revisitez vos objectifs et établissez-en de nouveaux!
- FAITES VOTRE PLAN WOOP (P. 5)**  
Toutes les visions nous demandent de changer des habitudes et de surmonter des obstacles. Utilisez votre plan WOOP au fil des jours pour planifier ce que vous ferez dans de tels moments et pour demeurer sur la bonne voie.
- PESEZ-VOUS, PUIS PRENEZ VOS MESURES ET PHOTOS (P. 6–8)**  
Les façons sont multiples de mesurer votre transformation. Suivez et notez vos poids et mesures, et prenez vos photos chaque mois.

# ÉTABLISSEZ VOS OBJECTIFS

## CRÉEZ VOTRE ÉNONCÉ DE VISION

Un voyage de milliers de kilomètres commence par un seul pas. Pour tirer le meilleur parti du programme *Du vrai. Résultats concrets*.<sup>MC</sup>, il est important de faire deux choses :

1. Visualisez ce que vous voulez accomplir et,
2. Ayez une idée claire de la raison.

La visualisation est un outil puissant. Plus votre « pourquoi » sera solide, plus vous serez motivé et inspiré. Le long du parcours, repensez à votre objectif. À l'approche de la fin de vos 90 premiers jours, fixez-vous votre prochain objectif pour demeurer engagé et motivé.

Utilisez le gabarit à-dessous et l'exemple donné dans le guide (p. 10) pour écrire votre énoncé de vision.

### MON ÉNONCÉ DE VISION POUR MES 90 JOURS

Le \_\_\_\_\_, 20 \_\_\_\_\_, j'ai atteint mon objectif de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je me sens \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Maintenant, je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je crois \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ÉTABLISSEZ VOS OBJECTIFS

## FAITES VOTRE PLAN WOOP

Établir sa vision n'est que le début. Vous devez également penser aux obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre destination et établir un plan pour vaincre ces obstacles. Tout cela fait partie de la méthode WOOP : Souhait, Résultat, Obstacle, Plan (en anglais : *Wish, Outcome, Obstacle, Plan*). Utilisez cette stratégie scientifique créée par la professeure de psychologie Gabriele Oettingen pour identifier et atteindre vos buts et changer vos habitudes. Dressez votre plan Si/Alors; cela vous permettra, au moment où vous ferez face à un obstacle, de savoir quoi faire et comment réagir.

Utilisez le gabarit ci-dessous et l'exemple donné dans le guide (p. 10) pour écrire votre plan WOOP.

Si .....

alors .....

Si .....

alors .....

Si .....

alors .....

Si .....

alors .....

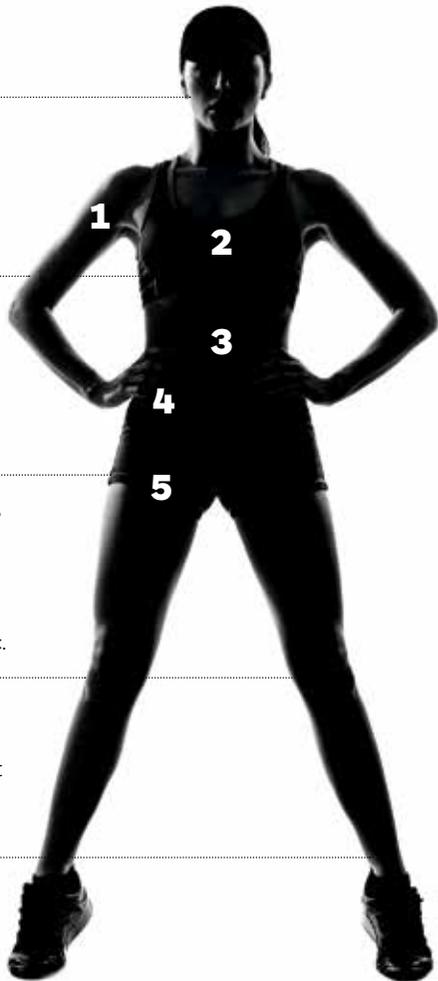
# POUR COMMENCER POIDS ET MESURES

Si votre objectif est de perdre du poids, commencez par vous peser. Faites-le le matin, après être allé à la toilette (idéalement nu). Ensuite, pesez-vous toujours le même jour et à la même heure chaque semaine.

La balance ne constitue qu'un moyen de mesurer votre transformation. En plus de suivre votre poids chaque semaine et de célébrer vos victoires hors balance (VHB), une excellente façon de suivre les changements que connaît votre silhouette est de prendre vos mesures.

**TRUC ÉPIQUE :** Mesurez toujours le même côté de votre corps chaque fois que vous prenez vos mesures.

- 1. BRAS :** Étendez un ruban à mesurer à partir de la partie osseuse de votre épaule, jusqu'au coude. Mesurez la circonférence au point central entre votre épaule et votre coude.
- 2. POITRINE :** FEMMES : Mesurez le contour de votre buste en faisant passer le ruban sur la partie la plus forte du devant et du dos. HOMMES : Mesurez sous les aisselles et autour de la partie la plus large de votre poitrine.
- 3. TAILLE :** Utilisez le ruban pour entourer votre taille à la hauteur de la taille naturelle, qui se trouve au-dessus de votre nombril et sous votre cage thoracique. (Si vous vous penchez vers le côté, le creux qui se forme correspond à votre taille naturelle.) Relaxe votre estomac.
- 4. HANCHES :** Faites passer le ruban autour de la partie la plus large de vos hanches et de vos fesses. Cela se trouve généralement de 18 à 23 cm (7 à 9 po) sous votre taille naturelle.
- 5. CUISSSES :** Placez votre majeur sur votre rotule et étendez le ruban à 20 cm (8 po) au-dessus de votre rotule. Mesurez la circonférence de votre cuisse à cet endroit.



# POUR COMMENCER JOURNAL DES MESURES

---

## MESURES DE DÉPART

DATE DE DÉBUT :

TAILLE :

POIDS :

HANCHES :

BRAS :

CUISSES :

POITRINE :

NOMBRE TOTAL DE POUCES :

---

MESURES	JOUR 30	JOUR 60	JOUR 90
DATE			
POIDS			
BRAS			
POITRINE			
TAILLE			
HANCHES			
CUISSES			
NOMBRE TOTAL DE POUCES			
<b>PERTES EN POUCES À CE JOUR</b>			
<b>PERTE DE POIDS À CE JOUR</b>			

NOTES :

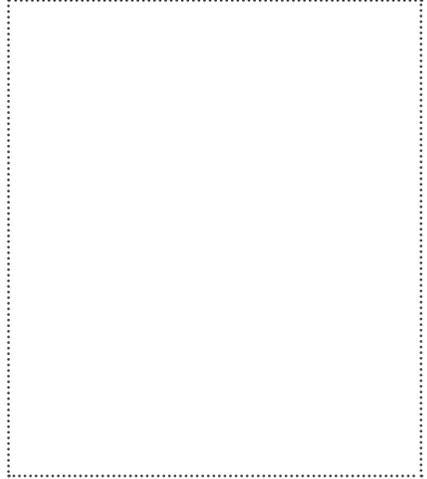
# POUR COMMENCER PRENEZ VOS PHOTOS

Les photos « avant et maintenant » vous aideront à mieux visualiser vos accomplissements en matière de gestion du poids. Voyez vos photos « avant » comme un motivateur visuel et un rappel de l'endroit où votre parcours a commencé. Voir votre transformation vous encouragera à continuer votre mode de vie sain, même après l'atteinte de votre objectif. Partagez vos photos sur les médias sociaux, si vous le souhaitez, pour montrer le chemin parcouru!

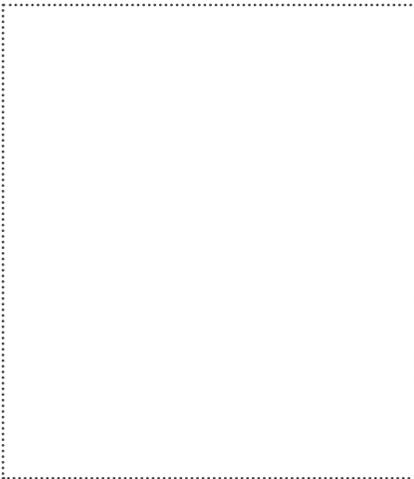
**JOUR 1**



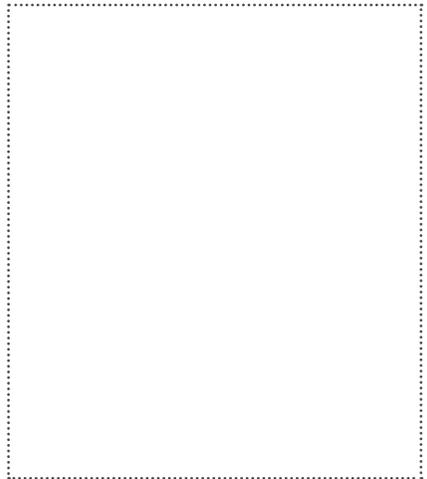
**JOUR 30**



**JOUR 60**



**JOUR 90**



# COMMENT UTILISER CE JOURNAL PLANS DE REPAS ET LISTES D'ÉPICERIE

## PLANIFIEZ, PLANIFIEZ, PLANIFIEZ!

La planification est la clé du succès! Sans planification, vous pourriez vous retrouver surchargé à la dernière minute, affamé et porté à faire de mauvais choix. Utilisez les pages 11 à 22 du guide *Du vrai. Résultats concrets*.<sup>MC</sup> pour planifier, acheter, préparer et diviser en portions comme un pro.

## PLANIFIEZ VOTRE MENU UNE FOIS PAR SEMAINE

Après avoir complété les quatre premières semaines du programme, vous serez plus confortable avec la planification des repas et la manière de magasiner et de préparer vos aliments pour la semaine à venir. Vous serez alors prêt à personnaliser votre menu!

- Utilisez les gabarits des pages 11 et 12 pour choisir votre menu de la semaine et préparer votre liste d'épicerie. Besoin d'inspiration? Consultez les pages 30, 36, 42 et 48 du guide *Du vrai. Résultats concrets*.
- Pensez à utiliser le tableau des portions et substitutions (p. 24) pour personnaliser les recettes. Vous trouverez plus de 100 recettes dans le guide; n'hésitez pas à les essayer toutes!

SEMAINE 1 CRÉEZ UN PLAN DE REPAS SUR MESURE				
	DEJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN	Grande maison	Salade sur demande	Lasagne rapide	C
MAR	Grande maison	Lasagne rapide	Souper express	T
MER	Smoothie déjeuner dans un bol	Souper express	Rotissoirs de salade thaïe	T
JEU	Smoothie déjeuner au fromage et petits fruits	Rotissoirs de salade thaïe	Poisson rôti à l'italienne	T
VEN	Smoothie déjeuner dans un bol	Poisson rôti à l'italienne	Pizza au poulet	C
SAM	Crêpiette à personnaliser	Pizza au poulet	Rotissoirs de laitue asiatiques faciles	C
DIM	Œufs brouillés servis	Œuf de nouilles à l'asiatique	Soufflé	F

SEMAINE 1 LISTE D'ÉPICERIE	
<b>PRODUITS ÉPICURÉ</b>	<b>PRODUITS LAITIERS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assaisonnement Caci</li> <li>• Assaisonnement Sauf à l'asiatique</li> <li>• Mélange à toupette à signons</li> <li>• Mélange à toupette Aneth et citrons</li> <li>• Mélange pour vinaigrette Asiame et Gingembre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage</li> <li>• Fromage cottage 2%</li> <li>• Lait 2%</li> </ul>
<b>GARDE-MANGER</b>	<b>PROTÉINES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre de noix</li> <li>• Granola</li> <li>• Huile d'olive</li> <li>• Peis créchés en boîte</li> <li>• Riz blanc</li> <li>• Tomates broyées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bœuf haché</li> <li>• Fillets de poisson blanc</li> <li>• Œufs</li> <li>• Poitrines de poulet</li> </ul>
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	<b>BOULANGERIE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baies</li> <li>• Bananes</li> <li>• Carottes</li> <li>• Légumes verts</li> <li>• Pommes</li> <li>• Tofu</li> <li>• Verdure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crêpe à pizza et bûche entier</li> <li>• Muffins anglais</li> <li>• Pain de grains entiers</li> <li>• Pains plats</li> </ul>
	<b>AUTRES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batteries</li> <li>• Couches</li> <li>• Lessive</li> <li>• Papier toilette</li> <li>• Sacs réutilisables</li> </ul>

**TRUC ÉPIQUE :** Pensez à cuisiner une fois et manger deux fois le plus souvent possible, pour gagner du temps en cuisine!

# COMMENT UTILISER CE JOURNAL SUIVI QUOTIDIEN

La tenue d'un journal ne prend que quelques minutes par jour et constitue une stratégie éprouvée pour aider à créer de nouvelles habitudes et à rester sur la bonne voie. Des études montrent que la tenue d'un journal alimentaire peut doubler la perte de poids. Voici pourquoi le journal doit être une composante essentielle de votre plan :

- Améliorez votre compréhension de la quantité d'aliments que vous mangez réellement, pour vous aider à comprendre ce que représente une portion parfaite pour vous.
- Augmentez votre connaissance de vos habitudes en lien avec la faim, les fringales et les déclencheurs, pour vous aider à apporter les ajustements nécessaires à la réussite à long terme.
- Reconnaissez vos habitudes, pour vous aider à renforcer les habitudes saines que vous devez prendre pour changer.

Ce journal a été conçu pour vous. Pour en maximiser l'efficacité, remplissez-le au complet chaque jour. Utilisez le présent exemple pour vous guider.

Date: 9 février 2019

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ  
 Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ  
 Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : Pleine  
d'énergie et prête à m'attaquer  
à de grands projets.  
 Je suis reconnaissante de ceci :  
Le soutien de ma famille et  
mon Équipe formidable

DIM . LUN . MAR . MER . JEU . VEN . SAM

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- Conduire les enfants à la pratique de hockey
- Terminer la planification de la réunion d'équipe mensuelle
- Rencontrer Annie concernant une opportunité inspirante
- Préparer l'Atelier de cuisine de Sarah
- Finir de lire mon livre.

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non  
 Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ¼ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette. (Voir p. 14 pour des portions parfaites)

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<u>Gruau maison</u>	<u>Restes de tacos</u>	<u>Pâtes en une</u>
<u>avec yogourt grec,</u>	<u>de poisson avec</u>	<u>casserole (facile!)</u>
<u>amandes et bleuets</u>	<u>guacamole + 1 T de</u>	<u>avec épinards +</u>
<u>+ Épices chai</u>	<u>carottes crues et</u>	<u>roquette + vinaigrette</u>
	<u>du concombre</u>	<u>balsamique</u>

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

Promenade avec le chien –  
20 min. Marche aller-retour  
jusqu'au café – 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

J'ai choisi un thé au lieu  
d'un latté, sans même y  
penser

**OBJECTIF DE DEMAIN**

Allez au gym pour le zumba!

**VERRES D'EAU**

Indiquez en quoi vos sentiments influent sur ce que vous mangez.

Chaque soir, tournez la page et remplissez la liste du lendemain : comment cela influera-t-il sur vos objectifs?

Tout ne se résume pas à un chiffre sur la balance. Pensez à vos autres victoires et partagez-les sur les médias sociaux via #vhb!

Chaque verre équivaut à 1 tasse. Le thé et le café comptent.

# SEMAINE 1

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 1

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 2

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 2

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 3

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 3

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 4

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 4

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 5

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 5

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 6

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 6

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 7

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 7

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 8

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 8

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 9

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 9

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 10

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 10

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 11

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 11

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 12

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM JOUR DE PRÉPA DES REPAS!				

# SEMAINE 12

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# SEMAINE 13

## PLAN DE REPAS PERSONNALISÉ

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	DESSERT
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM	JOUR DE PRÉPA DES REPAS!			

# SEMAINE 13

## LISTE D'ÉPICERIE

### PRODUITS ÉPICURE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### GARDE-MANGER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### FRUITS ET LÉGUMES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PRODUITS LAITIERS

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### PROTÉINES

- 
- 
- 
- 
- 

### BOULANGERIE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### AUTRES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande  
cette semaine

Oui  Non

Journée libre cette semaine

Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

Date : \_\_\_\_\_

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

Niveau d'énergie : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Niveau de stress : BAS MOYEN ÉLEVÉ

Heures de sommeil : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Au réveil, je me sentais : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis reconnaissant de ceci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PRIORITÉS DU JOUR** (à remplir la veille)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Journée sans viande cette semaine  Oui  Non

Journée libre cette semaine  Oui  Non

**AYEZ TOUJOURS UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : légumes = ½ assiette; protéines = ¼ assiette; grains et légumes féculents = ¼ assiette.

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**EXERCICE DU JOUR**  
Minimum 30 min

**VICTOIRES HORS BALANCE**  
#VHB

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**OBJECTIF DE DEMAIN**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERRES D'EAU**



Je m'engage à suivre le programme, à respecter le plan et à atteindre mes objectifs.

# FÉLICITATIONS VOUS AVEZ RÉUSSI!

Le temps est maintenant venu de réfléchir à votre parcours #VieÉpique de 90 jours. Prenez un moment et répondez à ces questions :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné? \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné? \_\_\_\_\_

Qu'avez-vous découvert ou appris sur vous-même? \_\_\_\_\_

Quel est votre prochain objectif? \_\_\_\_\_

## PROCHAINES ÉTAPES

### **GARDEZ VOS HABITUDES SAINES**

Après 90 jours, vous devriez avoir adopté une bonne routine, mais rappelez-vous de mettre en pratique tous les jours les saines habitudes que vous avez développées.

### **PARTAGEZ VOTRE HISTOIRE POUR INSPIRER LES AUTRES**

Partagez vos réussites dans le groupe Facebook du défi #VieÉpique pour inspirer les autres et vous garder motivé!

### **EXPLOREZ DE NOUVELLES RECETTES POUR VOTRE PLANIFICATION DE REPAS**

Rendez-vous sur [epicure.com](http://epicure.com) et fouillez dans la base de données de recettes pour plus d'idées de repas approuvés par *Du vrai*.

*Résultats concrets.*<sup>MC</sup>

### **PRÉPAREZ-VOUS À VOS 90 PROCHAINS JOURS**

Vous pouvez acheter un nouveau journal pour vos 90 prochains jours, par le biais de votre Conseiller/ère ou sur [epicure.com](http://epicure.com).

**DU VRAI.  
RÉSULTATS  
CONCRETS.<sup>MC</sup>**