



Acquisition des Compétences et Pratiques Hebdomadaires

Votre Nom : _____

Dates Compétences et Pratiques

24-01-2022

- **Écrire mon Objectif SMART**

- Écologique;
- Prendre un Engagement;
- Le partager à un proche;

- **Comportements Alimentaires :**

- Manger lentement et bien Mastiquer;
- Ressentir l'appétit et la satiété
- Avant repas : Combien j'ai faim ?
- Pendant repas : Arrêter à ___% de sa faim

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

- **Alimentation** : Boire 2.5 à 3 litres d'eau, par jour :

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

- **Diminution du Stress :**

- Prise de conscience de la présence du Stress, d'apaiser son esprit.
- Document : Les Sources du Stress;

- Prendre 3 grandes inspirations : quelques fois par jour;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

- Scan-Corporel : 3 fois/semaine

- Noter les sensations physiques;
- Les Émotions et les Sentiments;
- Les Pensées et les Discours intérieurs;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi