



# Acquisition des Compétences et Pratiques Hebdomadaires

Votre Nom : \_\_\_\_\_

## Dates                      Compétences et Pratiques

24-01-2022

- **Écrire (relire) 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

31-01-2022

- **Alimentation :**

- Mon Garde-Manger : Aliments ROUGE – JAUNE – VERT
- Pratiquer la Mesure des Portions avec la Main : 3 Jours;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

- **Rituel Sommeil :**

- Déterminer l'heure du lever, pour déterminer l'heure du coucher;
- Diminuer les écrans 1 heure avant le coucher;
- Faire une activité reposante avant le coucher (ex. : lecture positive);
- Mon Action à pratiquer cette semaine : \_\_\_\_\_

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi