



Acquisition des Compétences et Pratiques Hebdomadaires

Votre Nom : _____

Dates Compétences et Pratiques

Premier Coaching

- **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



Acquisition des Compétences et Pratiques Hebdomadaires

Votre Nom : _____

Dates **Compétences et Pratiques**

Deuxième Coaching - **Alimentation :**

- Mon Garde-Manger : Aliments ROUGE – JAUNE – VERT

- **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

Troisième Coaching - **Alimentation :**

- Pratiquer la Mesure des Portions avec la Main;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

- Pratiquer les actions (habitudes) visées sur le **Cadran de la Nutrition**; # ____;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Cinquième Coaching - **Activités Physiques :**

- Pratiquer les actions (habitudes) visées sur
le **Cadran de l'Activité Physique**; # ____;

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi