

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE: _____

RÉFLEXION MATINALE

1. AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E): 3X

ÉCRIS 3 CHOSES POUR LESQUELLES TU ES RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI, OU QUE TU APPRÉCIES.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E):

1. _____

2. _____

3. _____

2. AUJOURD'HUI, JE SUIS: 8X

ÉCRIS 8 CHOSES POSITIVES QUE TU ES AUJOURD'HUI (COMPLIMENTS, MOTIONS, QUALITÉS). PAR EXEMPLE, JE SUIS HEUREUSE!

AUJOURD'HUI, JE SUIS:

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

8. _____

**N'OUBLIE PAS, TU ES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DANS TA VIE.
LE BONHEUR COMMENCE D'ABORD PAR SOI!**

MES PROTÉINES

DÉTERMINER LES BESOINS DE MON ORGANISME EN PROTÉINES?

1- PESEZ VOUS = _____

2- TRANSFORMEZ LES LIVRES EN KILOGRAMMES : $X \text{ LIVRES} / 2,2046 = \text{VOTRE POIDS EN KG} =$ _____

3- DÉTERMINEZ VOTRE TYPE DE MODE DE VIE

- A) SÉDENTAIRE
- B) ACTIF
- C) ATHLÈTE EN ENDURANCE
- D) ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE



















*SI LES ENTRAÎNEMENTS QUE VOUS FAITES SONT CEUX DES PROGRAMMES DE ZENACTIVE, VOUS AVEZ UN MODE DE VIE ACTIF!

4- MULTIPLIEZ LE NOMBRE DE GRAMMES ASSOCIÉ AU MODE DE VIE PAR VOTRE POIDS EN KILOGRAMMES

- A) SÉDENTAIRE : 0,86 G/KG
 - B) ACTIF : 1,2 G/KG
 - C) ATHLÈTE EN ENDURANCE : 1,2-1,6 G/KG
 - D) ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE : 1,6-1,8 G/KG
-

VOUS OBTENEZ LE NOMBRE DE PROTÉINES EN GRAMMES QUE VOUS DEVRIEZ CONSOMMER À TOUS LES JOURS!

PLANIFICATION SANTÉ!

	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							

 QUANTITÉ D'EAU

 HEURE DE SOMMEIL

 TEMPS D'ENTRAÎNEMENT