

# CHALLENGE 5 JOURS

Transformez Votre Corps Avec Grâce et Efficacité

## JOUR 1



LOUISE ET FREDERIC SIX

# JOUR 1

## Transformez Votre Corps avec Grâce et Efficacité !

**Votre objectif** lors de ce premier jour de challenge est d'**identifier vos objectifs personnels** (forme, bien-être, esthétique, énergie).

Pour atteindre vos ambitions en fitness, santé et bien-être, rien de tel qu'un objectif bien défini.

Votre objectif doit être **Simple, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel. C'est-à-dire :**

### ✓ **Simple :**

Un objectif doit être clair et précis. Évitez les généralités comme « me mettre au sport » ou « perdre du poids ». Cela permet de suivre plus efficacement votre progression et de définir d'éventuels axes d'amélioration.

Exemple : Faire 30 minutes d'exercices chaque soir ou perdre 5 kilos en 2 mois.

### ✓ **Mesurable :**

Assurez-vous que votre objectif peut être quantifié. Cela vous permettra d'évaluer vos progrès régulièrement.

Exemple : Faire 10 pompes au lieu de 4 ou réussir à tenir une planche pendant 1 minute.

### ✓ **Atteignable :**

Un bon objectif doit être motivant, mais réaliste. Évitez de viser trop haut dès le départ, au risque de perdre votre motivation.

Conseil : Adaptez vos objectifs à votre niveau actuel et progressez étape par étape.

### ✓ **Réaliste :**

Tenez compte de vos contraintes personnelles : votre emploi du temps, votre environnement, et vos capacités. Un objectif réaliste est celui qui s'intègre harmonieusement dans votre quotidien.

## ✓ **Temporel :**

Fixez une échéance pour vos objectifs. Un cadre temporel vous pousse à l'action et permet de distinguer vos objectifs à court, moyen et long terme.

Exemple : Atteindre mon objectif principal en 6 mois, avec des étapes intermédiaires tous les mois.

## **Comment allons-nous procéder ?**

### **EXERCICE :**

1- Répondez aux questions suivantes pour chaque élément (santé, bien-être, esthétique et énergie) en vous inspirant des principes cités plus haut. Soyez ambitieux, mais restez aligné avec votre réalité et vos envies !

- Quelle(s) transformation(s) souhaitez-vous atteindre ?
- Quel est le problème urgent que vous souhaitez résoudre ?

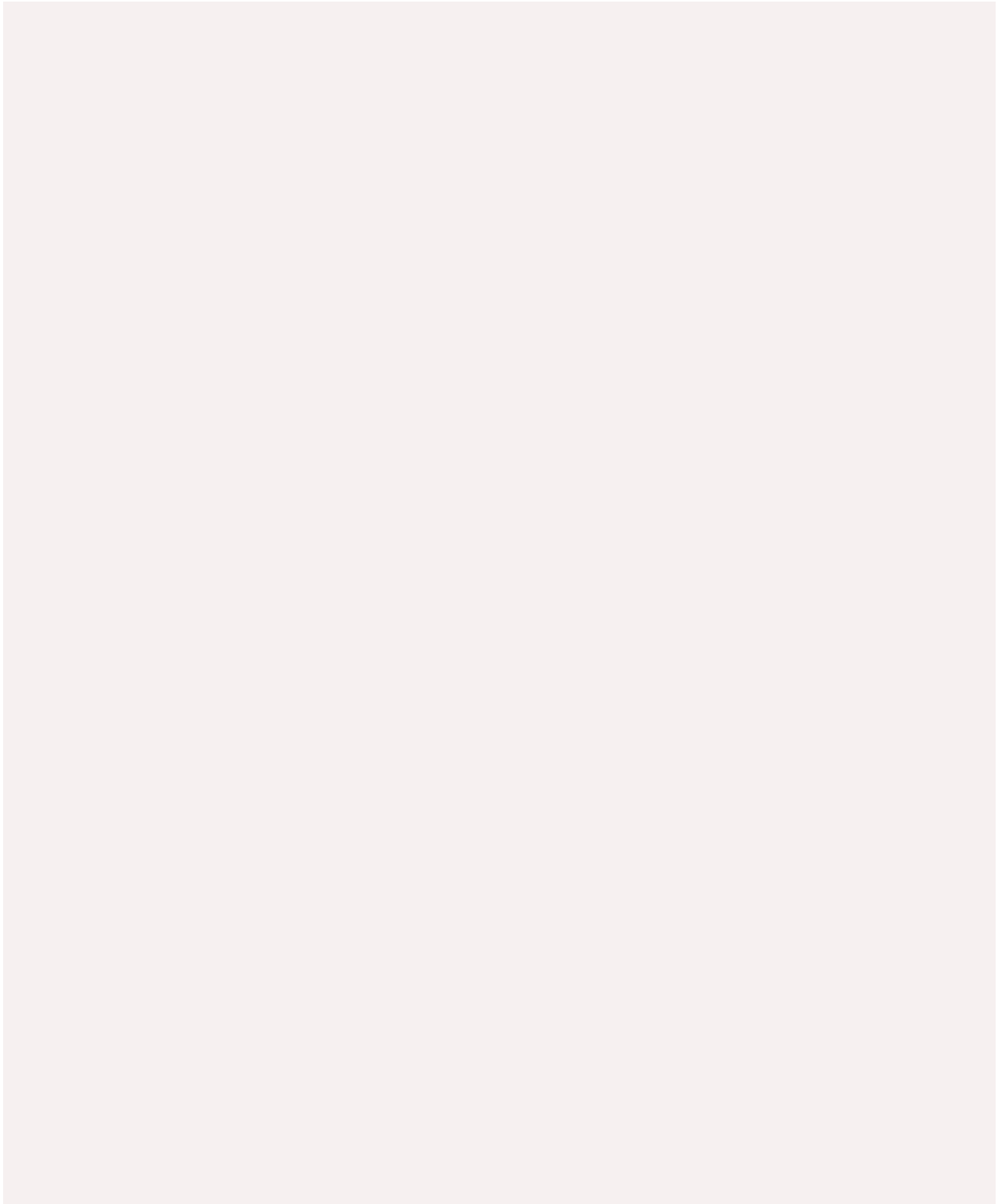
• Santé :

• Bien-être :

• Esthétique :

• Énergie :

**3- Écrivez vos objectifs à long terme (2 ans) et court terme, imprimez-les puis partagez-les dans le groupe !**



**Nous voulons vous féliciter sincèrement d'avoir pris ce temps aujourd'hui. pour votre bien-être ! Vous êtes sur la bonne voie !**