

# Tableau de surveillance des progrès *Mesurez votre succès*

Fixez-vous des objectifs simples pour bien manger, faire davantage d'activité physique et vous revaloriser afin de rester motivée. Gardez en tête les deux grandes stratégies suivantes :

## 1. **Soyez réaliste.**

Fixez-vous de petits objectifs et augmentez-les de semaine en semaine, lorsque vous êtes prête à passer à la prochaine étape. De cette façon, vous aurez plus de chances de réussir.

## 2. **Soyez indulgente envers vous-même si vous n'accomplissez pas tout à fait votre objectif cette semaine.**

Ne vous y attardez pas et tournez-vous vers le prochain défi à relever.

### **Exemples d'objectifs que vous pouvez vous fixer :**

#### **Faire de l'activité physique**

- Cette semaine, je vais faire une marche rapide de 10 minutes au moins 3 jours.
- Cette semaine, je vais planifier une activité physique avec une amie ou un membre de ma famille au moins une fois.

#### **Bien manger**

- Cette semaine, je vais manger un petit déjeuner sain tous les jours.
- Cette semaine, je vais manger une portion de légumes ou de fruits de plus chaque jour.

#### **Être moi-même**

- Cette semaine, je vais me récompenser au moins une fois en prenant un bon bain.
- Cette semaine, je vais me réserver 15 minutes par jour « bien à moi ».



## Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Semaine n° 1	Affirmation	Objectif : être active	Objectif : bien manger	Objectif : être moi-même	Réflexions
Date : _____	Pratiquez le respect et l'amour de soi – ils se renforcent mutuellement. Sachez que vous êtes capable de prendre soin de vous-même.	_____	_____	_____	_____
<b>Semaine n° 2</b>					
Date : _____	L'activité physique ajoute une dimension de plus à la vie... plus d'énergie... plus de plaisir... et plus d'années. Prenez soin de vous-même en ajoutant une dimension de plus à votre vie.	_____	_____	_____	_____
<b>Semaine n° 3</b>					
Date : _____	Changez votre optique, pas votre physique. Prenez soin de vous-même en adoptant une attitude saine face à la vie.	_____	_____	_____	_____
<b>Semaine n° 4</b>					
Date : _____	Prenez aujourd'hui des mesures qui vous faciliteront la vie demain. Coupez des légumes, projetez d'aller marcher avec une amie ou réservez-vous du temps « bien à vous ».	_____	_____	_____	_____
<b>Semaine n° 5</b>					
Date : _____	Dites un « merci » bien sincère lorsqu'on vous complimente – vous l'avez mérité! Envisagez la vie avec optimisme.	_____	_____	_____	_____

# Tableau de surveillance des progrès

Semaine n° 1	Affirmation	Objectif : être active	Objectif : bien manger	Objectif : être moi-même	Réflexions
Date : _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<b>Semaine n° 2</b>					
Date : _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<b>Semaine n° 3</b>					
Date : _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<b>Semaine n° 4</b>					
Date : _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<b>Semaine n° 5</b>					
Date : _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____