

VENTRE PLAT

Un corps sain, une silhouette équilibrée,
une confiance renouvelée.

PRENDRE SOIN DE MOI,
C'EST M'AIMER CHAQUE JOUR



Petits efforts
quotidiens,
grands résultats
durables.



BRÛLER

Active le métabolisme et brûle les graisses.



AFFINER

Affine la taille et sculpte la silhouette.



DÉTOXIFIER

Élimine les toxines et réduit les ballonnements naturellement.



TONIFIER

Renforce les muscles profonds pour un ventre plat et ferme.



ÉQUILIBRER

Améliore la digestion et le bien-être général.



MES INFORMATIONS

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : ____/____/____

DATE DE DÉBUT : ____/____/____

MA TAILLE : _____ cm

MON POIDS ACTUEL : _____ kg

MON OBJECTIF : _____

MON POIDS IDÉAL : _____ kg

MA DATE OBJECTIF : ____/____/____



MES MOTIVATIONS



MES NOTES



MON ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

À PRIVILÉGIER

- Légumes verts à volonté
- Protéines maigres (poulet, poisson, œufs, tofu...)
- Féculents complets (riz complet, quinoa, avoine...)
- Bonnes graisses (avocat, noix, huile d'olive...)
- Fruits frais (en quantité raisonnable)
- Eau & tisanes (thé vert, citron, gingembre...)

À LIMITER

- Sucres raffinés & desserts industriels
- Produits transformés & plats préparés
- Fritures & graisses saturées
- Boissons sucrées & alcool
- Sel en excès
- Grignotage & portions trop importantes

MANGER SAINEMENT,
C'EST SE RESPECTER !



MES BONNES HABITUDES QUOTIDIENNES

- Boire 1,5 à 2L d'eau par jour
- Manger lentement et consciemment
- Éviter le grignotage
- Dormir 7 à 8h par nuit
- Gérer mon stress
- Faire de l'activité physique
- Masser mon ventre
- Être régulière & patiente



MA CONSOMMATION D'EAU



OBJECTIF
2L / JOUR



MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger chaque jour, transformer durablement !



CARDIO

Brûle les graisses et booste le cardio (course, vélo, HIIT, corde à sauter...)



RENFO

Renforce le muscle abdominale (gainage, addos, pilates, yoga...)



MARCHE

30 min par jour pour activer le métabolisme



ÉTIREMENTS

Améliore la posture, réduit le stress et les tensions

MA FRÉQUENCE : ____ à ____ FOIS PAR SEMAINE



MES MESURES

TOUR DE TAILLE : _____ cm

TOUR DE VENTRE (nombril) : _____ cm

TOUR DE HANCHES : _____ cm

TOUR SOUS POITRINE : _____ cm

TOUR DE CUISSE : _____ cm

DATE : ____/____/____



SUIVI DE MES PROGRÈS

SEMAINE	ALIMENTATION	ACTIVITÉ	EAU	SOMMEIL	HUMEUR	COMMENTAIRES
S1	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S2	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S3	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S4	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S5	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S6	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S7	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S8	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S9	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S10	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S11	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	
S12	☆☆☆☆☆	○	🍷🍷🍷	○	☹️	



MA PHRASE INSPIRANTE

La détermination d'aujourd'hui
créé le ventre plat de demain.



MES NOTES & IDÉES



JE M'AIMÉ



JE PRENDS SOIN
DE MON CORPS



JE SUIS DISCIPLINÉE
ET RÉGULIÈRE



JE RAYONNE
DE L'INTÉRIEUR



CHAQUE JOUR,
JE ME RAPPROCHE
DE MES OBJECTIFS