

Devenez votre meilleure version : Votre feuille de route pour les 90 jours du Winter Arc

Les 3 piliers de votre transformation

- Sport : 30 à 60 minutes d'activité physique quotidienne pour renforcer votre corps.
- Nutrition : Priorité aux aliments bruts, hydratation optimale et limitation des sucres transformés.
- Mental : 15 minutes de lecture, méditation ou journalisation pour cultiver la clarté d'esprit.

Votre routine quotidienne (À cocher chaque jour)

- Réveil sans snooze : Lever à heure fixe pour maximiser votre productivité.
- Mouvement : Séance de sport ou marche active validée.
- Hydratation : 2 litres d'eau consommés tout au long de la journée.
- Alimentation : Respect des repas sains sans grignotage émotionnel.
- Déconnexion : 30 minutes sans écran avant le coucher pour une meilleure récupération.

Bilan hebdomadaire : Analysez votre progression

- Quelle a été votre plus grande victoire cette semaine ?
- Quel obstacle a freiné votre routine et comment le contourner la semaine prochaine ?
- Niveau d'énergie ressenti sur une échelle de 1 à 10.
- Ajustement nécessaire pour maintenir la discipline sur les 7 jours à venir.

Les règles d'or pour réussir votre Winter Arc

- La règle des 2 jours : Ne jamais manquer deux jours consécutifs pour éviter de briser la dynamique.
- Priorité à la constance plutôt qu'à l'intensité extrême dès le premier jour.
- Visualisation : Notez votre objectif final en haut de chaque page pour rester focalisé.
- Bienveillance : Si vous trébuchez, reprenez immédiatement au repas ou à la séance suivante.