



JOURNAL PERTE DE POIDS

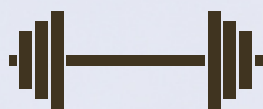
Sylvie Bulot

A wooden surface with a red apple, a red water bottle, a pink notepad, and a red sweater. The apple is red with a small green leaf. The water bottle is red with a white and red striped cap. The notepad is pink with a grid pattern and a yellow pencil. The sweater is red and knitted.

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ ET PLUS D'ÉNERGIE!

www.jesuispositive.com

The logo for Sylvie Bulot, featuring the name in a cursive script with a small star icon above the 'i' in Sylvie.



YOU CAN DO IT

SUIVRE SES PROGÈS EN DOUCEUR POUR ÊTRE FIÈRE DE SOI

 Sylvie Bulot





Droits d'auteur

Cet e-book est sous licence, vous pouvez le partager librement .Néanmoins le partage doit être fait en PDF et dans son intégralité.

La vente de ce livre est interdit ainsi que sa reproduction ou son intégration dans un site au risque de sanctions au regard de la loi de votre pays.

Cet e-book «S'organiser en cuisine pour une meilleure santé et plus d'énergie» est la propriété intellectuelle de Sylvie Bulot.

Il est protégé par Creative Commons Licence Attribution – Pas d'utilisation commerciale- Pas de modification 3.0 non transposé.

Pour toutes questions veuillez-vous adresser à contact@jesuispositive.com

 Sylvie Bulot



SYLVIE BULOT



<https://www.facebook.com/sylviebulot.lacoachpositive>



https://www.instagram.com/sylvie_bulot/



<https://www.pinterest.fr/sylviebulotlacoachpositive/>

Bonjour!

BIENVENUE

Sophrologue, coach en nutrition, autrice et conférencière, depuis 2005 ans.

Fondatrice de la Communauté des Positives, je rejoins chaque jour les femmes qui ont envie de bien être au quotidien qui ne souhaitent plus être focus que sur l'alimentation et qui ont envie de sérénité! Se sentir aussi bien dans leur corps que dans leur esprit.

Mes études en psychologie, PNL, coaching et dernièrement en neurosciences sont la base de mes accompagnements auxquels j'ajoute beaucoup d'exercices de sophrologie, méditation et hypnoses.

Mes valeurs de liberté, famille, bienveillance, authenticité et optimisme sont les piliers de ma vie, mon entreprise et de ma réussite.



*Un corps mieux nourri est un
corps qui fonctionne mieux*



contact@jesuispositive.com



www.jesuispositive.com



TRACKER *d'objectifs*



OBJECTIF PRINCIPAL

MESURER LES ACTIONS

1.	☐
2.	☐
3.	☐

1.	☐
2.	☐
3.	☐

OBJECTIF 2

DIFFÉRENTES ÉTAPES

1.	☐
2.	☐
3.	☐
4.	☐
5.	☐
6.	☐
7.	☐

GOAL 3

DIFFÉRENTES ÉTAPES

1.	☐
2.	☐
3.	☐
4.	☐
5.	☐
6.	☐
7.	☐

GOAL 4

DIFFÉRENTES ÉTAPES

1.	☐
2.	☐
3.	☐
4.	☐
5.	☐
6.	☐
7.	☐

GOAL 5

DIFFÉRENTES ÉTAPES

1.	☐
2.	☐
3.	☐
4.	☐
5.	☐
6.	☐
7.	☐

12 SEMAINES *de challenge*

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6

Semaine 7

Semaine 8

Semaine 9

Semaine 10

Semaine 11

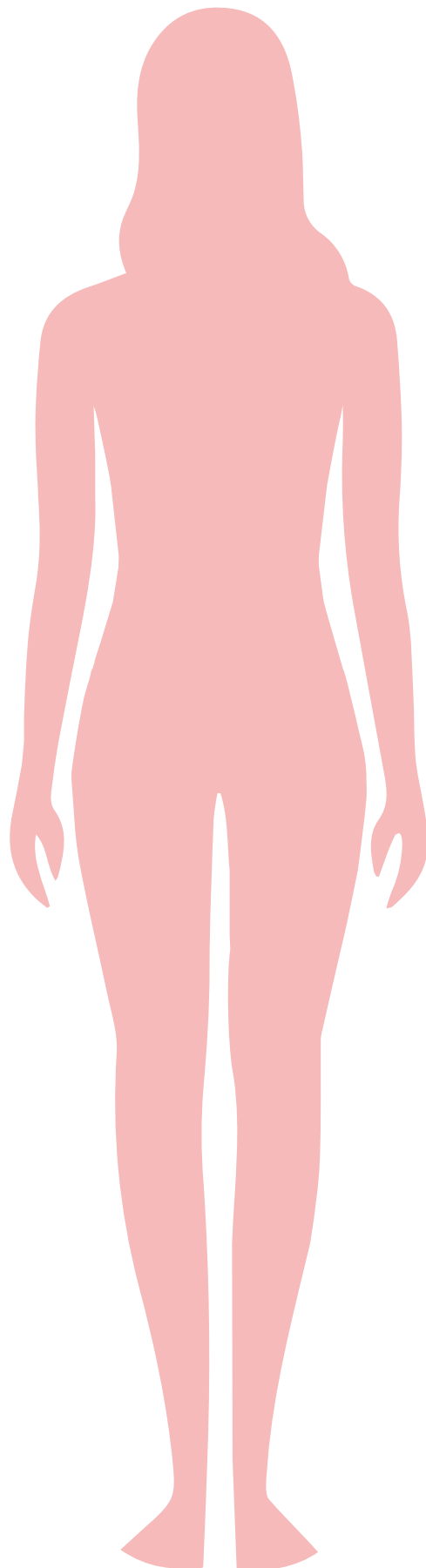
Semaine 12

TRACKER *de mensurations*

1ER MOIS



	JOUR 1	JOUR 11	JOUR 21
COU			
POITRINE			
BRAS GAUCHE			
BRAS DROIT			
TAILLE			
HIPS			
CUISSE GAUCHE			
CUISSE DROITE			
MOLLET GAUCHE			
MOLLET DROIT			
POIDS			



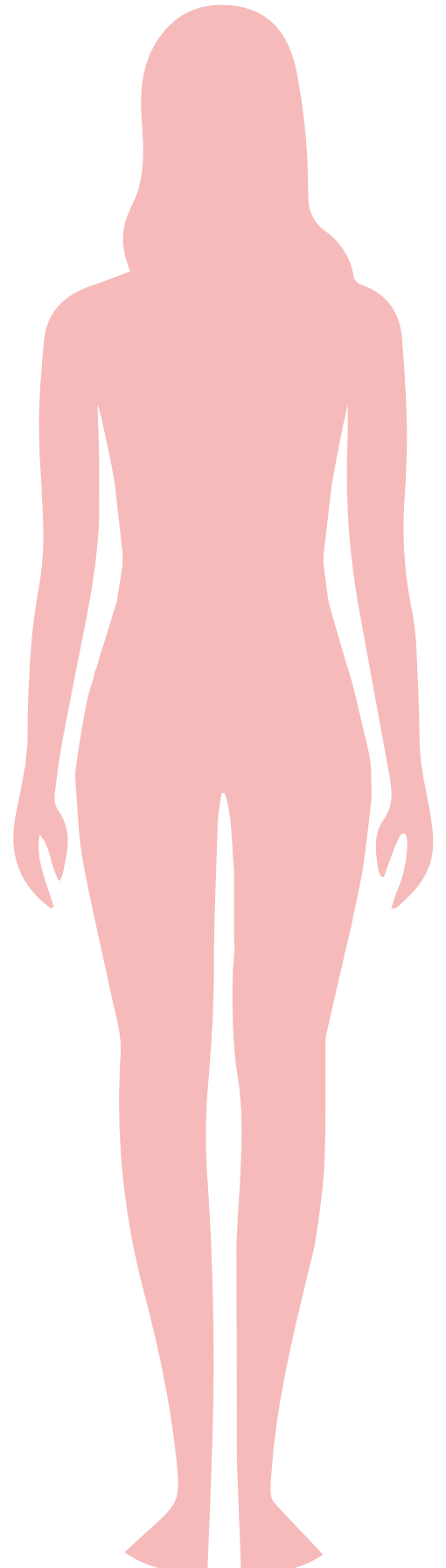
TRACKER

de mensurations

2ÈME MOIS



	JOUR 1	JOUR 11	JOUR 21
COU			
POITRINE			
BRAS GAUCHE			
BRAS DROIT			
TAILLE			
HIPS			
CUISSE GAUCHE			
CUISSE DROITE			
MOLLET GAUCHE			
MOLLET DROIT			
POIDS			



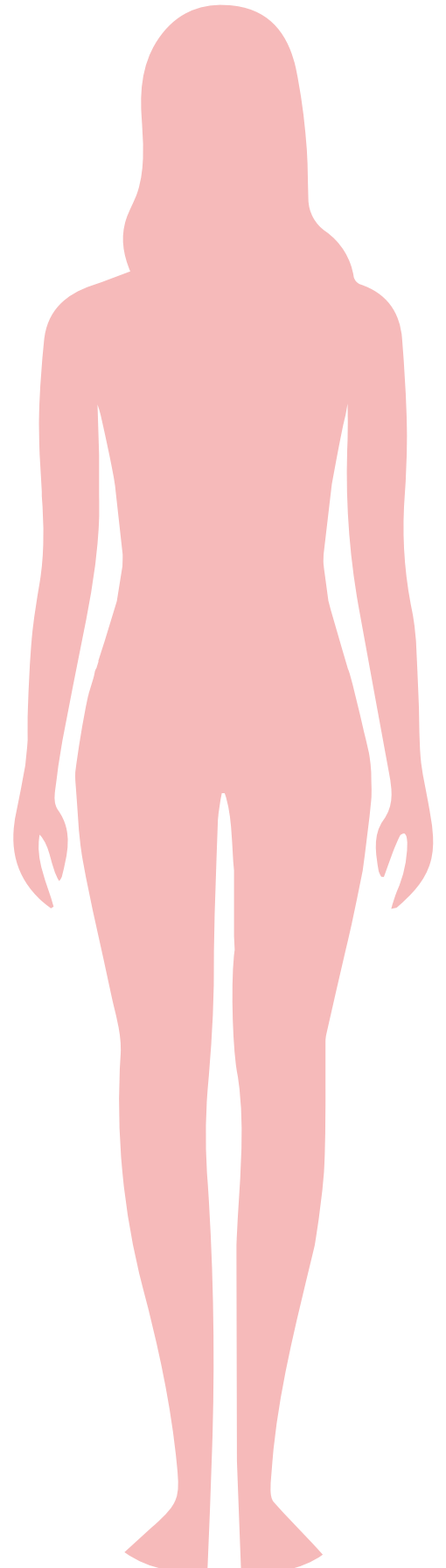
TRACKER

de mensurations

3ÈME MOIS



	JOUR 1	JOUR 11	JOUR 21
COU			
POITRINE			
BRAS GAUCHE			
BRAS DROIT			
TAILLE			
HIPS			
CUISSE GAUCHE			
CUISSE DROITE			
MOLLET GAUCHE			
MOLLET DROIT			
POIDS			



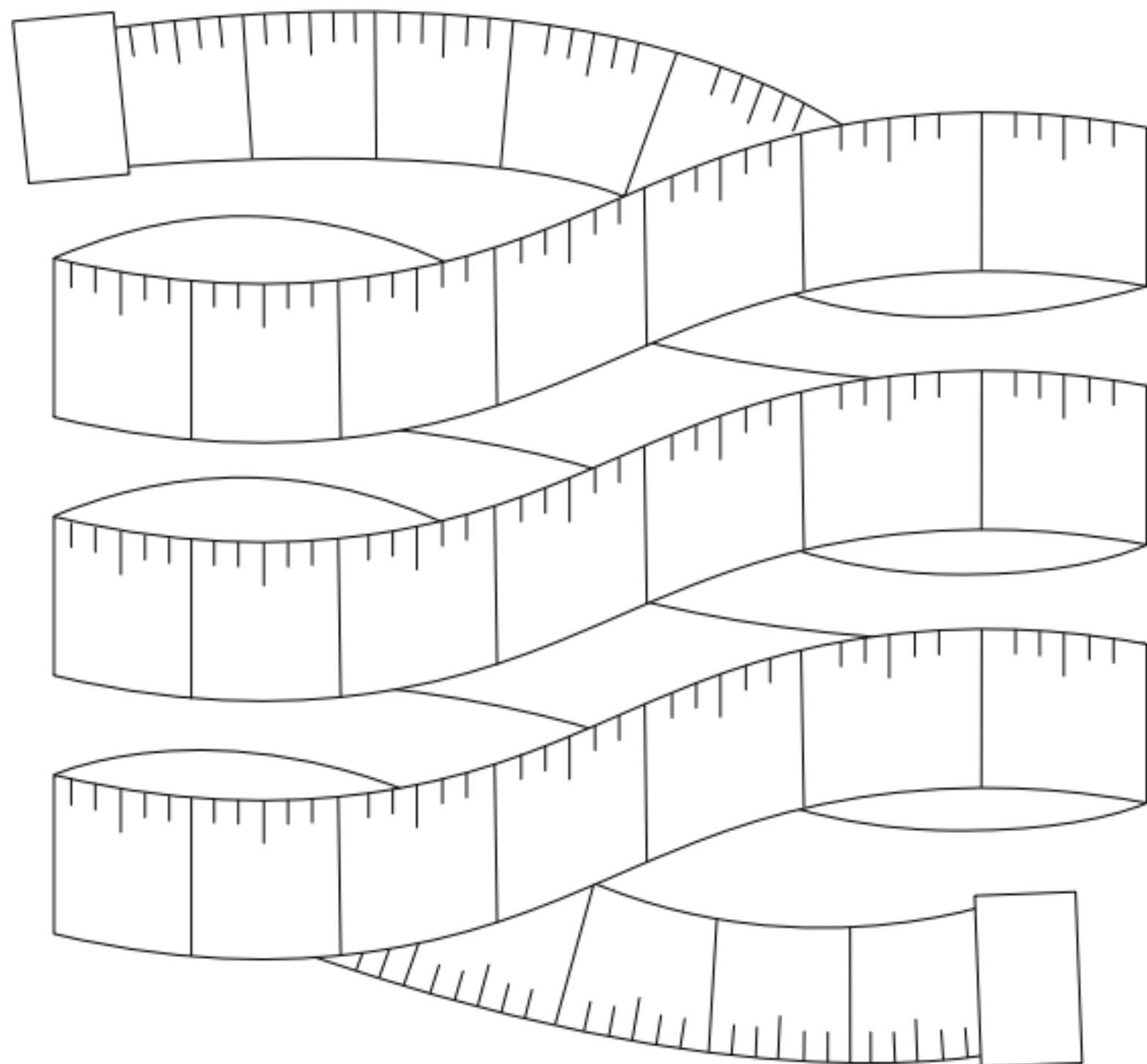
TRACKER

perte de poids

Poids de départ =.....

Objectif de poids=.....

Chaque case colorée =.....grammes



TRACKER *hydratation*



1 ROND = 1 VERRE D'EAU

jour 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jour 15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TRACKER *hydratation*



1 ROND = 1 VERRE D'EAU

jour 16



jour 17



jour 18



jour 19



jour 20



jour 21



jour 22



jour 23



jour 24



jour 25



jour 26



jour 27



jour 28



jour 29



jour 30



TRACKER

réduction du stress



L M M J V S D

Respiration profonde

Prenez quelques instants pour des respirations profondes et conscientes.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Méditation

Consacrez du temps à la méditation pour vous recentrer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Activité physique

Faites de l'exercice, même une courte promenade, pour libérer des endorphines.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hydratation

Assurez-vous de boire au moins 8 verres d'eau par jour.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Gestion du temps

Utilisez des techniques de gestion du temps pour être plus productif.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Journaling

Tenez un journal pour exprimer vos pensées et émotions.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Relations sociales

Maintenez des connexions sociales positives.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Limitation de l'exposition aux médias sociaux

Limitez le temps passé sur les réseaux sociaux.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la générosité

Aidez quelqu'un ou en soutenez une cause qui vous tient à cœur.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Rire chaque jour

Trouvez un moment pour rire que ce soit par une vidéo, un livre, des amis, etc.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la relaxation musculaire

Faites des exercices de relaxation pour relâcher les tensions physiques.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Écouter de la musique apaisante

Accordez-vous un moment pour écouter de la musique relaxante.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la visualisation positive

Visualisez un résultat positif pour une situation stressante à venir.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Planification du lendemain

Prenez quelques minutes chaque soir pour planifier les tâches du lendemain.

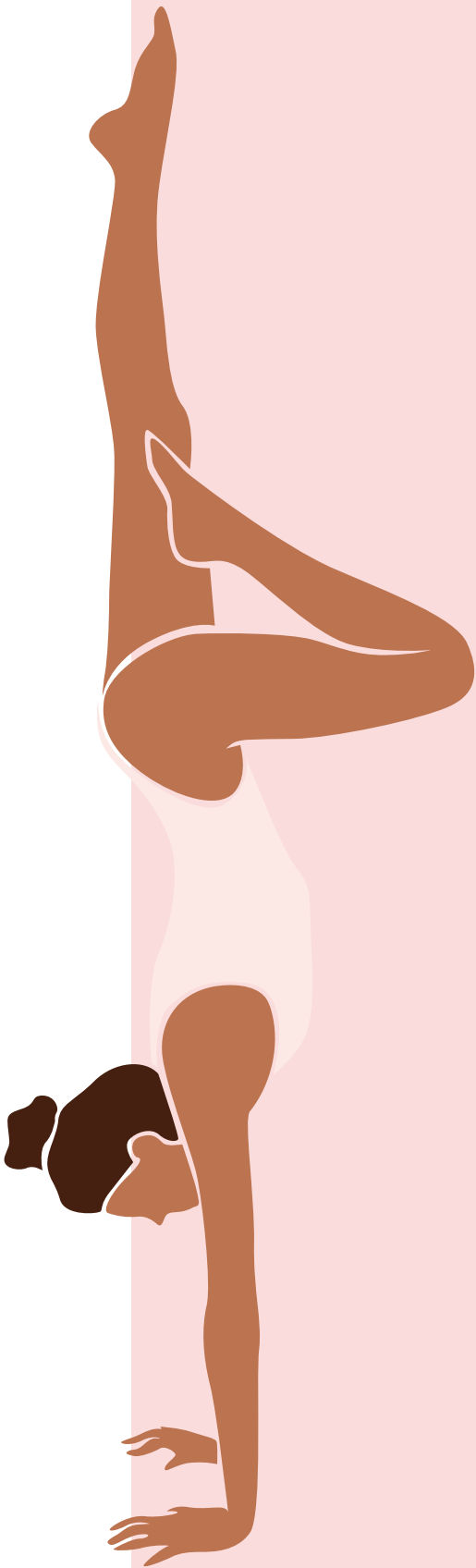
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Routine du soir relaxante

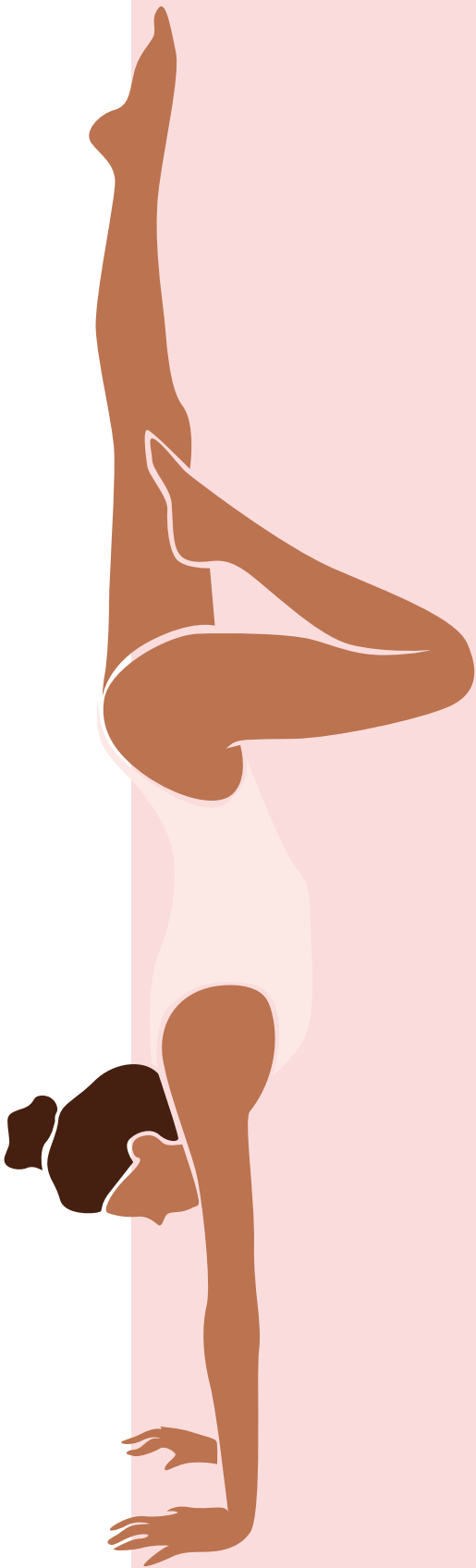
Établissez une routine relaxante avant de vous coucher.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

note



note



✦ JOURNAL ✦ *de gratitude*



✦ DATE ✦
— / — / —

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1

2

3

**Mes accomplissements
du jour :**

**Mon mantra
du jour :**

✦ *Notes & pensées :* ✦

Tracker de menstruations

J F M A M J J A S O N D

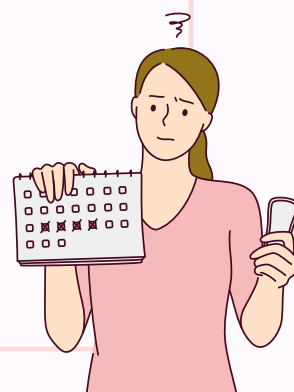
CLES



BLOQUÉES



NOTES



✦ TO DO LIST ✦

MOIS

DATE _____

TO DO

[illegible]

PRIORITÉS

[illegible]

NOTES

NOTES

RAPPEL

RAPPEL

note



note



note



note



Mon parcours, qui m'a vu me spécialiser dans l'accompagnement pour se libérer de l'alimentation émotionnelle m'a offert un cadeau en 2022.

Celui d'être repérée par une grande maison d'édition parisienne pour écrire un livre sur la nutrition à l'attention des adolescents, perdu dans la jungle de nos rayons de supermarchés.

La surprise fut que de nombreuses femmes ont acheté ce livre tant elles aussi se sentent perdues.

Ce livre a pour vocation de "remettre l'église au coeur du village" concernant notre alimentation et de reprendre des bases saines à ce sujet.

Liens pour se procurer le livre dans toutes les bonnes librairies:

<https://www.jesuispositive.com/commander-le-livre/>



contact@jesuispositive.com



www.jesuispositive.com