Défi 30 Jours Sans Sucre : Votre Guide de Suivi

Règles d'or du défi

- Supprimer tous les sucres ajoutés (sodas, pâtisseries, bonbons, sirops).
- Vérifier les étiquettes pour éviter les sucres cachés (dextrose, sirop de glucose, maltodextrine).
- Privilégier les aliments bruts et non transformés.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Consommer des protéines et des fibres à chaque repas pour stabiliser la glycémie.

Checklist de suivi quotidien (Jours 1 à 30)

- Semaine 1 (Jours 1-7) : Sevrage et adaptation - [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
- Semaine 2 (Jours 8-14) : Stabilisation de l'énergie - [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
- Semaine 3 (Jours 15-21) : Clarté mentale et perte de poids - [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
- Semaine 4 (Jours 22-30) : Consolidation des habitudes - [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Journal de bord : Suivi des ressentis

- Niveau d'énergie quotidien (échelle de 1 à 10).
- Qualité du sommeil et réveil.
- Intensité des envies de sucre (cravings).
- Humeur générale et concentration.
- Évolution du poids ou des mensurations (mesure hebdomadaire).

Conseils pour réussir

- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les tentations de dernière minute.
- Gardez des collations saines à portée de main (amandes, noix, fruits frais).
- Dormez suffisamment, car la fatigue augmente les envies de sucre.
- Ne culpabilisez pas en cas d'écart, reprenez simplement le défi au repas suivant.
- Célébrez vos petites victoires chaque semaine sans utiliser la nourriture comme récompense.