

Planning Bien-être & Objectif Mariage : Votre Semaine Idéale

Objectifs de la semaine

- Définir un objectif de poids réaliste et sain
- Planifier 3 séances de sport ciblées
- Préparer ses repas à l'avance pour éviter les écarts
- Dormir 7 à 8 heures par nuit pour favoriser la récupération

Planning Hebdomadaire

- Lundi : Cardio léger (30 min) + Préparation des repas de la semaine
- Mardi : Renforcement musculaire (haut du corps) + Sommeil réparateur
- Mercredi : Activité plaisir (marche rapide, yoga) + Hydratation renforcée
- Jeudi : Cardio intensif (HIIT 20 min) + Préparation des repas
- Vendredi : Renforcement musculaire (bas du corps) + Soins détente
- Samedi : Activité extérieure (vélo, randonnée) + Repas équilibré
- Dimanche : Repos complet + Planification de la semaine suivante

Suivi Quotidien (Checklist)

- Petit-déjeuner équilibré consommé
- Déjeuner riche en protéines et légumes
- Dîner léger pris avant 20h
- Au moins 1,5L d'eau bu dans la journée
- 30 minutes d'activité physique réalisées
- 7h de sommeil minimum atteintes

Conseils pour réussir

- Ne sautez jamais de repas pour éviter les fringales incontrôlées
- Privilégiez les aliments complets et non transformés
- Gérez votre stress lié aux préparatifs avec la méditation ou la respiration
- Célébrez chaque petite victoire sur la balance ou dans vos mesures

- Gardez en tête votre motivation principale : être rayonnant(e) le jour J