



# SE FIXER DES OBJECTIFS



QU'EST CE QUE JE VEUX CHANGER ET QU'EST-CE QUI ME MOTIVE ?

## SPECIFIQUE

- Puis-je le **décrire** en détail ?

---

---

---

## RÉALISTE

- **Puis-je l'atteindre ?**
- Ou puis-je le découper en **plus petits objectifs** ?

---

---

---

## MESURABLE

- Comment puis-je **évaluer** si je suis l'objectif ?

---

---

---

## DURÉE

- En combien de temps je souhaite l'atteindre ?
- Est - ce **durable** ?

---

---

---

MON OBJECTIF :

## INSPIRATION

- Manger **plus de fruits**
- Manger de la **salade au déjeuner**
- Varier **les légumineuses**
- Réduire la **consommation de sodas**
- Apprendre à cuisiner**
- Commander moins**
- Boire plus d'eau**
- S'entraîner** au moins 3 fois par semaine
- Préparer les repas** à l'avance
- Se coucher plus tôt**