



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 ?

MESURABLE

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

RÉALISTE

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

DURÉE

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

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**

MON OBJECTIF :