

# 4 semaines pour retrouver votre énergie et votre poids de forme

---

## Les piliers de votre routine quotidienne

- Hydratation : Boire au moins 1,5L d'eau répartis sur la journée.
- Alimentation : Consommer des légumes à chaque repas principal.
- Mouvement : Atteindre un objectif de 8 000 à 10 000 pas quotidiens.
- Sommeil : Dormir entre 7 et 8 heures pour favoriser la récupération métabolique.
- Grignotage : Zéro aliment ultra-transformé entre les repas.

## Suivi hebdomadaire : Votre tableau de bord

- Lundi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Mardi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Mercredi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Jeudi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Vendredi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Samedi : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]
- Dimanche : Hydratation [ ] | Pas [ ] | Repas équilibrés [ ] | Sommeil [ ]

## Conseils pour maximiser vos résultats

- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les choix impulsifs.
- Privilégiez les protéines maigres (poulet, poisson, tofu, légumineuses) pour la satiété.
- Limitez les sucres ajoutés et les boissons sucrées au strict minimum.
- Apprenez à identifier la faim réelle par rapport à l'envie émotionnelle.
- Notez vos progrès non seulement sur la balance, mais aussi sur votre niveau d'énergie.