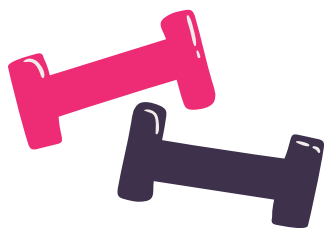




# *Programme Fitline*



# Sommaire

*... vous n'avez plus d'excuses!*

S'Hydrater.... c'est la base .....	4
Rééquilibrage alimentaire .....	6
Apports nutritionnels .....	10
Activité physique .....	12
Votre suivi .....	14
Avantages clients .....	16
Menu hebdomadaire .....	18
Fiche suivi alimentation .....	23
Fiche suivi mensurations .....	27
Fiche suivi activité physique ...	28



*Je décide de me remettre  
au centre de ma vie!*



*A savoir...*



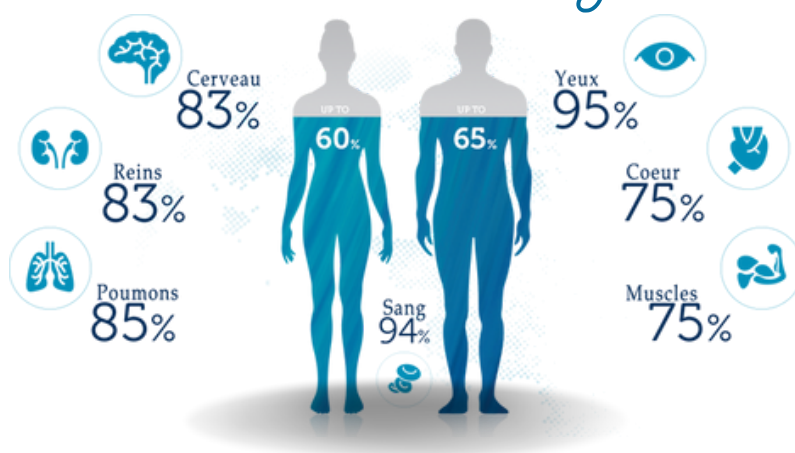
# S'hydrater

... c'est la base

Tous nos organes sont composés d'eau, ils en ont besoin pour leur bon fonctionnement. Il est donc **primordial de s'hydrater suffisamment au quotidien.**

On peut d'hydrater grâce à l'eau présente dans les aliments et l'eau que nous buvons.

## La teneur en eau dans les organes vitaux



L'eau que nous buvons est évacuée par les urines ou encore par la sueur, éliminant les déchets (toxines) de notre organisme. Boire optimisera également les effets de votre détox.

Mangez des légumes à volonté! Ils sont peu caloriques, contiennent beaucoup d'eau et améliorent le transit.

## Les bons réflexes pour boire suffisamment d'eau chaque jour

- Commencez votre journée avec un grand verre d'eau boire un verre d'eau, un thé ou un café le matin au petit déjeuner et un au goûter (= 2x 250ml)
- Boire une petite bouteille d'eau en matinée et une l'après-midi (= 2x 33cl)
- Boire un verre d'eau avant et après chaque repas (= 2x 250ml)

**Sans vous en rendre vraiment compte, vous aurez bu facilement 1,5L à 2L sur votre journée.**

- ! Quand vous ressentez des signes de fatigues, cela est probablement dû à la déshydratation de votre cerveau.
- Buvez alors un grand verre d'eau chaque fois que vous piquer du nez.







*Rééquilibrage*

*alimentaire*

# Rééquilibrage alimentaire

... un peu de vocabulaire

Afin d'éviter toute erreur de compréhension, car on pourrait croire que ce sont des synonymes, commençons avec un peu de vocabulaire:

**RÉGIME** - conduite à suivre (exemple: végétarien, vegan, ...)





**DIÈTE** - régime alimentaire stricte visant à gérer son poids

**SÈCHE** - diète de sportifs - exemple: bodybuilders - en préparation d'une compétition

Vous l'aurez donc compris, pour gérer le poids, il faut être à la diète - qui est passagère, contrairement au régime - qui est un mode de vie, et la sèche - réservée aux compétiteurs.





**Vivre sainement, c'est facile!** Il suffit de vivre comme nos grands-parents, en privilégiant les produits du jardin et des producteurs locaux, en respectant les aliments de saison.

## "Régimes"

-  Privation
-  Aucun plaisir
-  Dangereux pour l'organisme
-  Effet yoyo

vs

## Rééquilibrage alimentaire

-  Manger à sa faim
-  Savoir se faire plaisir
-  Bon pour l'organisme
-  Durable

**Voici pourquoi nous recommandons le rééquilibrage alimentaire.**

## Limiter les aliments transformés

Bannissez les produits industriels (gateaux, conserves, ...), car ils contiennent de mauvaises graisses, des sucres, des conservateurs et autres artifices inutiles et dangereux pour votre organisme.

Le sucre est addictif (sodas, bonbons, ...) et le sel provoque de la cellulite.

## Attention aux pièges

Ne vous fiez pas aux appellations marketing "zero", "sans sucres", "minceur", "light", etc...

Vous pouvez prendre des produits "**sans sucres ajoutés**". Exemple: dans le cas de compotes de fruits, cela signifie que la compote contient le sucre des fruits, pas de supplément.

Épicez vos plats pour leur donner du goût sans les sâler! Fuyez les bouillons qui contiennent majoritairement du sel, ainsi que les sauces qui contiennent beaucoup de sel, de sucres et mauvaises graisses.

## Que manger?

Fiez-vous aux apports nutritionnels de chaque aliment, mangez uniquement ce dont votre corps à besoin. Attention aux compteurs de calories qui ne sont pas significatifs!

- **LES FRUITS & LÉGUMES**

Ils sont riches en eau, fibres et vitamines. Et ils sont faibles en matières grasses.

Les légumes cuits se digèrent plus facilement

Les crudités tiennent plus longtemps au corps

Ne mangez pas plus de 3 portions de fruits par jour (ils contiennent du sucre: le fructose)

- **LES PROTÉINES**

Elles permettent de développer la masse musculaire et également de réduire l'appétit.

viandes, poissons, oeufs, ...

70% des protéines consommées doivent être d'origine végétales: soja, noix, pois chiches...

- **LES GLUCIDES (sucres)**

Remplacez les glucides simples (pâtes blanches) par des glucides complexes (pâtes complètes, riz complet, quinoa, flocons d'avoine, ...) car ils sont riches en fibres et pauvres en calories.

- **LES LIPIDES (graisses)**

Évitez les mauvaises graisses et privilégiez les bonnes graisses: l'huile d'olive, avocat, amandes, ...





## Les 3 repas principaux

### LE PETIT-DÉJEUNER - constitution d'une réserve d'énergie

On se fait plaisir car on pourra dépenser le sucre toute la journée, mais surtout: nous en avons besoin pour tenir! Un petit-déjeuner salé permettra d'éviter un coup de faim vers 11h.

- **Une boisson chaude** - thé / café / chocolat chaud, si on veut le sucrer on peut mettre du miel, de la Stevia ou du sirop d'Agave, qui sont des sucres naturels et donc meilleurs.
- **Un jus de fruits 100% pur jus** - ne contient pas de fibres mais du sucre (fructose) bon pour notre énergie + **1 fruit** (exemple: une banane - très consistant ou une orange pour la vitamine C)
- **des sucres lents** - muesli, pain complet, flocons d'avoine, pancakes maison, ...
- **Un laitage** - fromage blanc avec des fruits secs ou du chocolat noir (min 75%), beurre pour les tartines
- **Des graisses et sucres rapides + protéines** - confitures, chocolat noir (min 75%), beurre de cacahuètes ou d'amandes -> riches en protéines ou omelette.



### LE DÉJEUNER - recharge d'énergie le midi

- **Féculents** - riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, boulgour, sémoule, ... de préférence des céréales complètes. Varier le plus souvent possible!
- **Une viande ou un poisson ou des oeufs** - de préférence
  - de la volaille (poulet, dinde, ...) ou steacks hachés 5%
  - du poisson gras (saumon, truite, colin, cabillaud, ...) non pané, ni cuisiné, car possède plus de nutriments intéressants.
- **Des légumes crus ou cuits à volonté!**

#### Si encore faim...

- **Un fromage** - de préférence à pâte dur (comté, emmental, ...) ou **un yaourt** accompagné de chocolat noir ou d'amandes
- un fruit



### DÎNER - léger - au moins 3h avant d'aller dormir

C'est le repas le plus léger puisque l'on a pas besoin d'énergie pour notre sommeil. Cependant, notre corps a besoin d'un minimum de sucre afin que notre sommeil soit réparateur. Un repas trop lourd donnera un sommeil agité ou difficile. Un repas trop léger nous réveillera.

- **Une viande ou un poisson ou des oeufs**
- **Des légumes à volonté** - privilégier les lentilles, les haricots qui sont très bons avant d'aller dormir. (!Éviter les légumes crus le soir, ils sont plus difficiles à digérer et peuvent provoquer des maux de ventre!)

#### Si encore faim...

- **200g de fromage blanc**



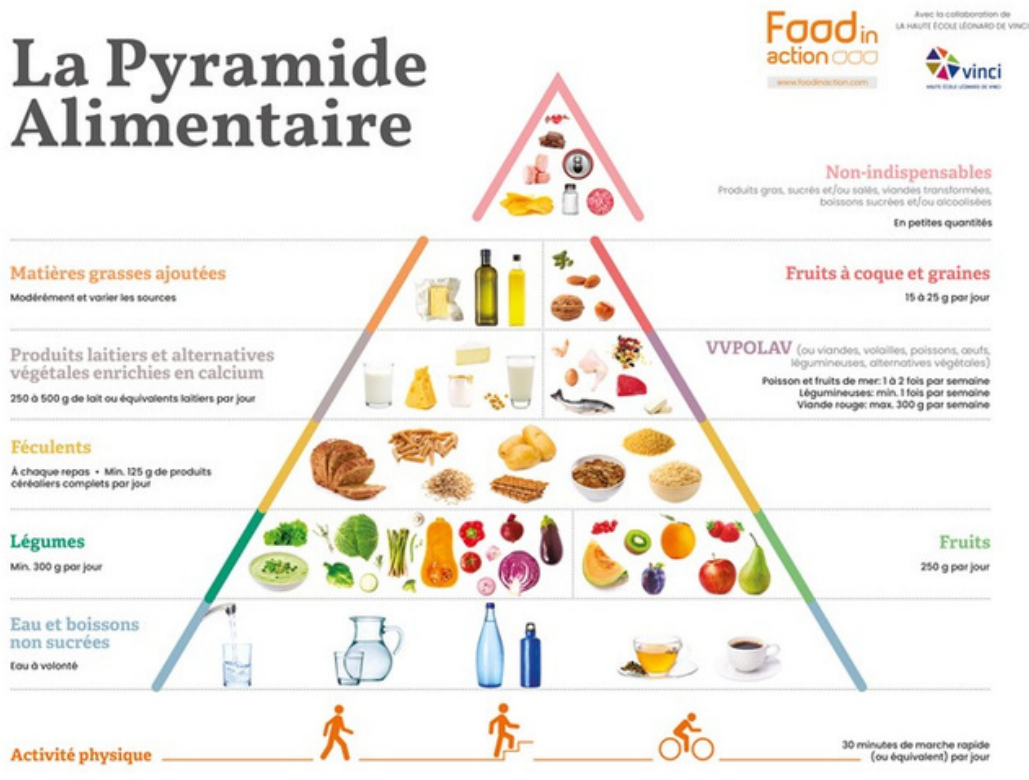
*Apparts*

*Nutritionnels*



# Apports nutritionnels

... une bonne base



## Apports nutritionnels conseillés

Voici comment devrait être répartie votre alimentation en fonction de vos besoins journaliers.

- **50-55% de glucides** (55% à 70% pour les sportifs)
- **30-35% de lipides**
- **10-12% de protéines** (2g/kg/j pour les sportifs)
- **+ 25g à 30g de fibres**

**! Attention végétaliens** (excluant tout produit d'origine animale) - il faut se compléter en vitamines A & B12 + fer.

## Personnes âgées ----- Femmes enceintes

Il faut équilibrer les repas, mais se laisser plus de plaisirs. Essayer des recettes variées pour prendre plus de plaisir en mangeant.

Il est important d'avoir une alimentation diversifiée et équilibrée avec ou sans collations.

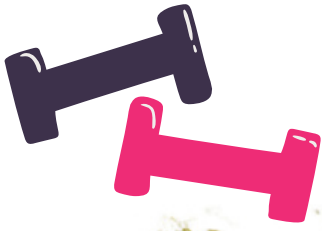
Il leur est déconseillé de manger des poissons crus, de haute mer et de gros poissons car ce sont eux qui contiennent le plus de métaux lourds.

Il faut systématiquement les supplémenter en folates et quasi systématiquement en fer.

On donne également de la vitamine D à partir du 3<sup>ème</sup> trimestre.



*Simplicity*  
OF SUCCESS



*Activité*

*Physique*

# Activité physique

... seul(e) ou en famille

Une activité physique ne signifie pas nécessairement le sport, mais une activité qui permet de bouger et qui sollicite les muscles. Il est recommandé en moyenne d'effectuer 30 minutes d'activité physique par jour (la marche par exemple).

En réalité les besoins sont différents selon l'âge:

## Moins de 5 ans - 3 heures par jour



Jeux actifs, marche, course, sauts, jeux d'équilibre, initiation aux sports



Moins d'une heure par jour devant les écrans



11 à 14 heures de sommeil

## Entre 6 à 11 ans - 1 heure par jour



Déplacements à pieds et à vélo, jeux collectifs, sport en club



Moins de 2 heures par jour devant les écrans



9 à 11 heures de sommeil

## Entre 12 à 17 ans - 1 heure par jour



Sport améliorant la souplesse et l'endurance



Ne pas rester assis plus de 2 heures consécutives



8h30 à 9h30 de sommeil

## Adultes - 30min - 5 fois par semaine



Tâches ménagères, sports renforçant les articulations et l'équilibre



Ne pas rester inactifs 2 jours consécutifs



7h à 8h de sommeil





*Votre suivi*



# Votre suivi

Afin d'obtenir des résultats optimaux, il est important d'effectuer un bon suivi pour observer les réactions de son corps et pouvoir agir en conséquence.

## *En attendant votre commande...*

- ✓ Buvez un verre d'eau (citronnée) chaque matin
- ✓ Commencez le rééquilibrage alimentaire
- ✓ Marchez au moins 5 000 pas par jour
- ✓ Prenez vos mensurations et notez le sur la fiche
- ✓ Prenez-vous en photo de face, de dos et de profil dans une tenue moulante ou en maillot de bain

## *A la réception de votre commande...*

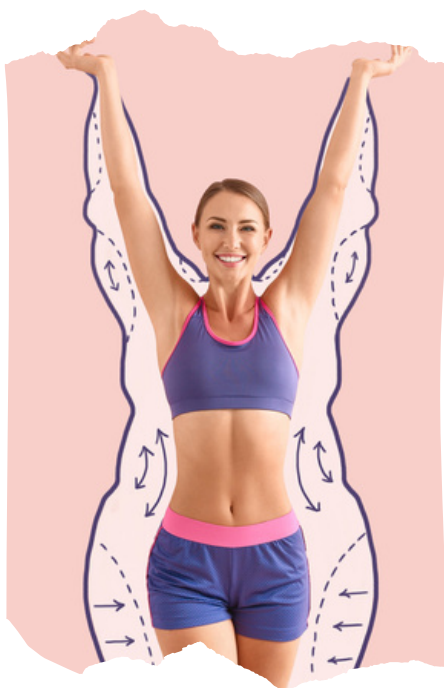
- ✓ Envoyez-moi un message pour avoir vos posologies
- ✓ Prenez une photo et postez-la sur le groupe pour montrer que vous avez rejoint l'aventure!

## *Chaque jour de votre programme...*

- ✓ Prenez vos produits en respectant la posologie
- ✓ Suivez le rééquilibrage alimentaire et buvez de l'eau
- ✓ Marchez au moins 10 000 pas par jour
- ✓ Complétez les fiches de suivi

## *Chaque semaine de votre programme...*

- ✓ Prenez vos mesures et notez les sur la fiche de suivi
- ✓ Envoyez-moi les photos de vos fiches de suivi, ainsi que votre ressenti
- ✓ Prenez de nouvelles photos avec la même tenue, à la même heure et dans les mêmes conditions.





*Avantages clients*

# Avantages clients

... nous aimons récompenser nos clients

## *Parrainage - le bouche à oreille...*

Vous est-il déjà arrivé de recommander une marque ou un produit que vous aimez à vos proches ou à vos connaissances?

Chez PM International, chaque fois que vous nous recommandez un client et qu'il commande, nous vous offrons une remise de 10% du montant de la commande de ce client.

Pensez donc à partager votre expérience sur notre groupe Facebook et y ajouter tous vos amis pour qu'ils passent commande et que vous obteniez des produits à bas prix.



## *Abonnements - récompenser les clients fidèles*

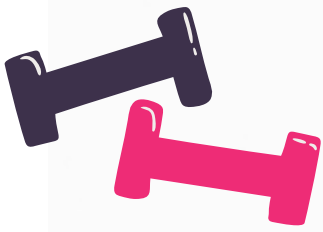
Vous souhaitez tester un programme pendant 3 mois pour obtenir des résultats optimaux?  
Vous adorez un produit et souhaitez le recevoir chaque mois chez vous?

**Grâce au programme d'abonnement, commandez 3 mois de produits en une fois!** Ainsi, vous ne payez qu'une fois les frais de port.

De plus, PM International vous envoie les 3 mois de programme en une fois et vous payez en 3 fois!







# *Menu hebdomadaire*

# Les repas

*Semaine 1*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lun di</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g d'emincé de boeuf au paprika et oignon 1/2 tasse de pâtes 1 pomme	100g d'escalope de veau Ratatouille	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Mardi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de filet de saumon en papillotes au citron 1 tomate à la provençale Yaourt allégé	100g de jambon blanc Lasagnes de courgettes à la poêle	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de fraises
<i>Merc redi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	Salade d'épinards frais champignons émincés, fêta allégée, noix concassées 1 poire	100g d'escalope de dinde grillée Carottes vapeur	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Jeu di</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	100g de tranches de saumon fumé au asperges et sa sauce au curry Yaourt allégé	100g de brochettes de poulet Petits pois	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pomme
<i>Vend redi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de crevettes cuites vapeur Coleslaw maison Yaourt allégé	100g de filet de poisson grillé 1/2 tasse de riz complet	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pêche
<i>Sam edi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de steak haché Haricots verts 1 poire	Assiette de sushis	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Dimanche</i>	Milkshake de lait d'amandes ou soja aux fruits rouges thé vert ou café	Cassolette de Saint-Jacques aux légumes (carottes, courgettes, échalotes) Yaourt allégé	Oeuf mollet sur son lit de salade verte	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de framboises

Vous avez la possibilité d'ajouter des sauces à vos viandes et accompagnements (vinaigrette, tomate, cocktail...) mais en petite quantité (pas plus d'une cuillère à soupe par jour).

Vous pouvez aussi choisir des fruits différents en fonction de vos goûts et de diversifier les arômes des yaourts. Idem pour les pains et les céréales.

# Les repas

*Semaine 2*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g d'escalope de veau Tagiatelle de courgettes à la poêle 1 poire	100g de crevettes Riz au safran	1 banane yaourt allégé
<i>Mardi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de poulet en brochettes Poêlée de champignons Yaourt allégé	100g de jambon blanc Brocolis vapeur	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de fraises
<i>Mercredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 orange thé vert ou café	100g de filet de poisson grillé 1/2 tasse de pâtes complètes 1 bol de fraises	Oeufs dur Salade de tomates	1 poire yaourt allégé
<i>Jeudi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 orange thé vert ou café	100g de steak haché Haricots verts 1 pomme	Clafoutis, oeuf, courgettes et fromage de chèvre	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée
<i>Vendredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de filet de saumon en papillote au citron 1 tomate à la provençale Yaourt allégé	100g steak de soja Billes de melon	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pêche
<i>Samedi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de steak haché de veau Salsifis persillade 1 bol de framboises	Salade Caesar composée	1 pomme yaourt allégé
<i>Dimanche</i>	Milkshake de lait d'amandes ou soja aux fruits rouges thé vert ou café	100g de cabillaud Thian de légumes (tomates et courgettes) Yaourt allégé	Assiette de sushis	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de framboises

Vous avez la possibilité d'ajouter des sauces à vos viandes et accompagnements (vinaigrette, tomate, cocktail...) mais en petite quantité (pas plus d'une cuillère à soupe par jour).

Vous pouvez aussi choisir des fruits différents en fonction de vos goûts et de diversifier les arômes des yaourts. Idem pour les pains et les céréales.



	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de côte de veau Jardinière de légumes 1 pomme	100g de jambon blanc 1/2 tasse de pâtes complètes	1 banane yaourt allégé
<i>Mardi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de boeuf en brochette Haricots verts Yaourt allégé	100g de filet de poisson  Carottes vapeur	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de fraises
<i>Mercredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	100g de crevettes 1/2 tasse de riz complet 1 bol de fraises	100g de boulettes d'agneau aux épices Petits pois	1 poire yaourt allégé
<i>Jeudi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	100g saumon au sésam en brochettes Ratatouille  Yaourt allégé	100g de rumsteack Salade de tomates	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée
<i>Vendredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de blanc de poulet Asperges  1 bol de myrtilles	Oeufs brouillés  Billes de melon	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pêche
<i>Samedi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de côte de porc Champignons à la persillade 1 bol de framboises	  Assiette de sushis	1 pomme  yaourt allégé
<i>Dimanche</i>	Milkshake de lait d'amandes ou soja aux fruits rouges  thé vert ou café	100g de noix de Saint-Jacques Julienne de légumes  Yaourt allégé	100g de thon en papillote Haricots plats	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de framboises

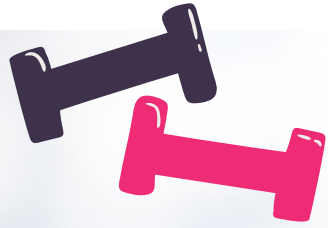
Vous avez la possibilité d'ajouter des sauces à vos viandes et accompagnements (vinaigrette, tomate, cocktail...) mais en petite quantité (pas plus d'une cuillère à soupe par jour).

Vous pouvez aussi choisir des fruits différents en fonction de vos goûts et de diversifier les arômes des yaourts. Idem pour les pains et les céréales.

# Les repas

*Semaine 4*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g d'émincé de bœuf au paprika et oignons 1/2 tasse de pâtes 1 pomme	100g de filet de poisson grillé  1/2 tasse de riz complet	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Mardi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de filet de saumon en papillotes au citron 1 tomate à la provençale Yaourt allégé	Oeuf mollet sur son lit de salade verte	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de fraises
<i>Mercredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	Salade d'épinards frais champignons éminces, fêta allégée, noix concassées 1 poire	Assiette de sushis	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Jeudi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1/2 pamplemousse thé vert ou café	1 Salade d'épinards frais champignons éminces, fêta allégée, noix concassées 1 poire	100g d'escalope de dinde grillée Carottes vapeur	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pomme
<i>Vendredi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de filet de saumon en papillotes au citron 1 tomate à la provençale Yaourt allégé	100g d'escalope de veau Ratatouille	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 pêche
<i>Samedi</i>	1/2 tasse de céréales au choix 1 verre de lait 1 jus de fruits thé vert ou café	100g de crevettes cuites vapeur Coleslaw maison Yaourt allégé	100g de brochettes de poulet Petits pois	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée yaourt allégé
<i>Dimanche</i>	Milkshake de lait d'amandes ou soja aux fruits rouges  thé vert ou café	Cassolette de Saint-Jacques aux légumes (carottes, courgettes, échalotes) Yaourt allégé	100g de jambon blanc Lasagnes de courgettes à la poêle	1 tranche de pain complet avec une càc de confiture allégée 1 tasse de framboises



Fiches suivies...



# Fiche suivi Alimentation - semaine 1

Notez vos repas de la 1ère semaine chaque jour sur cette fiche

*"Manger sainement est un style de vie, pas un régime!"*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
<i>Jeudi</i>				
<i>Vendredi</i>				
<i>Samedi</i>				
<i>Dimanche</i>				



# Fiche suivi

## Alimentation - semaine 2

Notez vos repas de la 2<sup>ème</sup> semaine chaque jour sur cette fiche

*"Manger sainement est un style de vie, pas un régime!"*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
<i>Jeu di</i>				
<i>Vendredi</i>				
<i>Samedi</i>				
<i>Dimanche</i>				



# Fiche suivi

## Alimentation - semaine 3

Notez vos repas de la 3<sup>ème</sup> semaine chaque jour sur cette fiche

*"Manger sainement est un style de vie, pas un régime!"*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
<i>Jeudi</i>				
<i>Vendredi</i>				
<i>Samedi</i>				
<i>Dimanche</i>				





# Fiche suivi

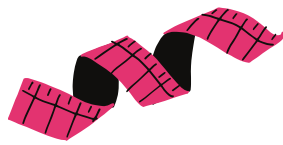
## Alimentation - semaine 4

Notez vos repas de la 4<sup>ème</sup> semaine chaque jour sur cette fiche

*"Manger sainement est un style de vie, pas un régime!"*

	<i>Petit-déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Autres</i>
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
<i>Jeudi</i>				
<i>Vendredi</i>				
<i>Samedi</i>				
<i>Dimanche</i>				

# Fiche suivi



## Mesurations

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
1. Poitrine				
2. Biceps				
3. Taille				
4. Omphalic				
5. Hanches				
6. Cuisses				

### COMMENT SE MESURER avec un ruban à mesure

**\* Il est préférable de vous faire aider par une autre personne pour vous mesurer.**

**1 POITRINE**  
4

**2 BICEP**  
3  
Prenez la mesure dans la zone qui correspond à 10 cm au-dessus de l'intérieur de l'articulation du coude.

**5 TAILLE**  
5  
La mesure doit être prise au niveau où le torse est le plus petit.

**6 OMBILIC**  
6  
La mesure doit être prise dans l'endroit de votre torse qui correspond à la hauteur de votre nombril.

**HANCHES**  
La mesure doit être effectuée dans la partie la plus grande de vos hanches. Le ruban à mesurer doit contenir toute la partie extérieure de vos fesses.

**6 CUISSE**  
Il faut mesurer la zone qui correspond à 15 cm au-dessus de votre genou.

**\* Assurez-vous toujours que le ruban à mesurer est à parallèle au sol lorsque vous prenez vos mesures.**



# Fiche suivi

## Activité physique

Notez vos activités physiques chaque jour sur cette fiche

*"Souviens-toi pourquoi tu as commencé"*

	<i>Semaine 1</i>	<i>Semaine 2</i>	<i>Semaine 3</i>	<i>Semaine 4</i>
<i>Lun di</i>				
<i>Ma rdi</i>				
<i>Merc redi</i>				
<i>Jeu di</i>				
<i>Vend redi</i>				
<i>Sam edi</i>				
<i>Diman che</i>				



*Merci  
pour  
votre confiance!*

