


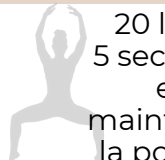
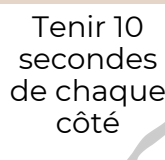
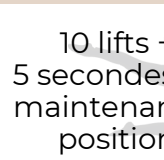
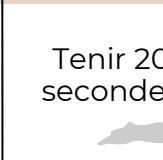
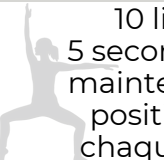

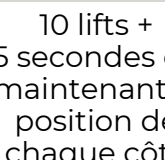
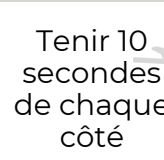

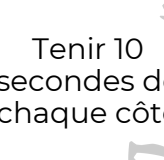
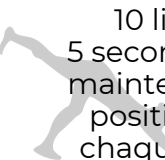

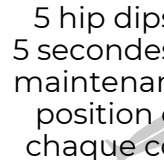
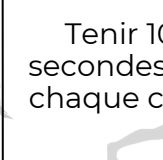
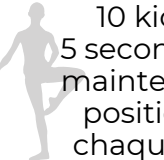

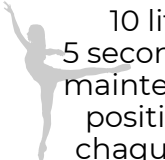

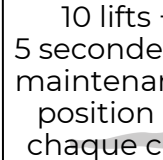

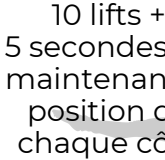
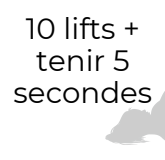
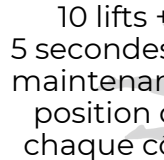
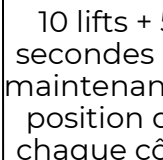

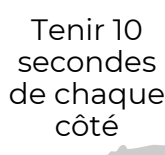



# reconnaissant avec grâce

## DÉFI DE NOVEMBRE



Fitness et moi

Relève ce défi de 30 jours pour travailler sur une attitude plus reconnaissante et un corps plus gracieux ! Écris une chose pour laquelle tu es reconnaissante après chaque entraînement. Viens faire un tour dans notre groupe chaque jour après tes exercices afin de rendre des comptes.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>20 lifts + 5 secondes en maintenant la position</p>	 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position</p>	 <p>Tenir 20 secondes</p>
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>10 lifts de chaque côté</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>10 lifts de chaque côté</p>
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>5 hip dips + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
 <p>10 kicks + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>Tenir 10 secondes</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>Tenir la position 10 secondes (2x)</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
 <p>Tenir 30 secondes</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>10 lifts + tenir 5 secondes</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>	 <p>10 lifts + 5 secondes en maintenant la position de chaque côté</p>
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
 <p>Tenir 10 secondes</p>	 <p>Tenir 10 secondes de chaque côté</p>	 <p>30 lifts + tenir 10 secondes</p>	 <p>25 lifts de chaque côté</p>	 <p>20 kicks + tenir 10 secondes de chaque côté</p>

# gratitude DÉFI QUOTIDIEN

Utilise cette feuille de journal chaque semaine pour pratiquer la gratitude quotidienne.

ce dont je suis le plus reconnaissant :

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

les bonnes choses qui se sont passées cette semaine :



# SAVEURS D'AUTOMNE

## défi recette

Essaie l'une de ces recettes aux saveurs automnales chaque semaine ce mois-ci !

### Smoothie épices à la citrouille

- 1/2 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/2 tasse de glace
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de purée de citrouille
- 1/2 t de yogourt
- 1 c. à café de vanille
- 2 c. à café de sirop d'érable
- 1/2 c. à café d'épices pour tarte à la citrouille
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 mesure de Shakeology à la vanille

Mélanger jusqu'à consistance lisse.  
\*donne 2 portions\*

### Fruqu préparé la veille à la tarte aux pommes

- 1/4 tasse de flocons d'avoine secs
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/2 tasse de yogourt grec non sucré
- 1 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
- 1/2 pomme, hachée
- 1 c. à thé de noix hachées
- 1/2 c. à thé de cannelle

Étaler les ingrédients dans un bocal ou un bol dans l'ordre indiqué. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures ou toute la nuit. Remuer avant de manger.

### Hummus lumineux à la betterave

- 1/2 tasse de betteraves, cuites, pelées et hachées
- 1 boîte de pois chiches, égouttés  
jus de 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe de tahini, mélangé
- 1 c. à thé de sel de mer
- 2 c. à soupe d'eau

Mélanger le tahini, le jus de citron, le sel et l'eau dans un mélangeur ou un robot culinaire.

Ajouter les pois chiches et les betteraves et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire.

### Shake au gâteau aux carottes

- 1 tasse de lait de coco non sucré
- 1 grosse carotte, pelée et hachée
- 2 dattes, dénoyautées et hachées
- 1/2 banane, tranchée
- 1/2 tasse d'ananas, haché
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de noix de muscade
- 1 c. à thé de miel
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1 c. à soupe de noix hachées

Mélanger jusqu'à consistance lisse.

