

SUIVI DES PROGRÈS 101



Fitness et moi

Le suivi de tes progrès est une approche du mieux-être qui consiste à mesurer comment tu vas. Il a été démontré que les gens sont plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs lorsqu'ils suivent régulièrement leurs progrès.

pourquoi comment quoi

Afin de voir tes progrès vers un objectif, tu dois les suivre.

Il existe une grande variété d'outils que tu peux utiliser pour suivre tes progrès.

Tu voudras suivre sur quelle habitude tu dois te concentrer ou ce qui a le plus besoin d'être amélioré.

Un mode de vie sain prend du temps. Le suivi nous aide à voir les progrès et à rester motivé.

Des choses comme un stylo et du papier, un journal, un tableau blanc, des applications, des listes d'habitudes, des graphiques ou ton téléphone.

Quelles que soient tes plus grandes difficultés, tu devrais les suivre quotidiennement pour voir ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas.

Le suivi te donne quelque chose à célébrer et aide t'à noter toutes tes petites victoires.

Trouve la méthode qui te convient le mieux et assure-toi que c'est quelque chose que te conviendra réellement !

Ex. énergie, sommeil, eau, nutrition, stress, poids, graisse corporelle, photos, courbatures, digestion, ballonnements et plus!

Concentre-toi sur ta progression et continue !