

L'ABC

des habitudes saines

A

TOUJOURS COMMENCER PAR UN OBJECTIF

Pour chaque principe de mode de vie sain (nutrition, mouvement, sommeil, hydratation, mindset), fixe-toi un objectif personnel pour ce que tu penses devoir travailler dans ta propre vie. Ex. Boire 80 onces d'eau chaque jour.

B

ÊTRE CONSCIENT DE TES DIFFICULTÉS

Examine tes objectifs et identifie les plus grandes difficultés et les raisons pour lesquelles tu n'y es pas déjà. Ex. Je n'aime vraiment pas l'eau plate et je ne me souviens pas de boire suffisamment tout au long de la journée.

C

CRÉER 3 PETITES ACTIONS

Demande-toi ce qu'il faudrait pour atteindre tes objectifs. Fixe-toi 3 petites habitudes à faire tout au long de ta journée. Ex. Régler une minuterie, après deux tasses de café passer à l'eau, déposer un quartier de citron dans mon verre à chaque fois que je le remplis

combinaison

Combine une nouvelle petite action avec une habitude que tu as déjà maîtrisée.

suivre

Reste responsable et suis comment tu te débrouilles avec tes habitudes.

commettre

Rédige une déclaration sous forme de promesse que tu suivras.

se souvenir!

Tu n'es pas obligé de faire les 3 actions tout de suite. Commence petit et lentement !

