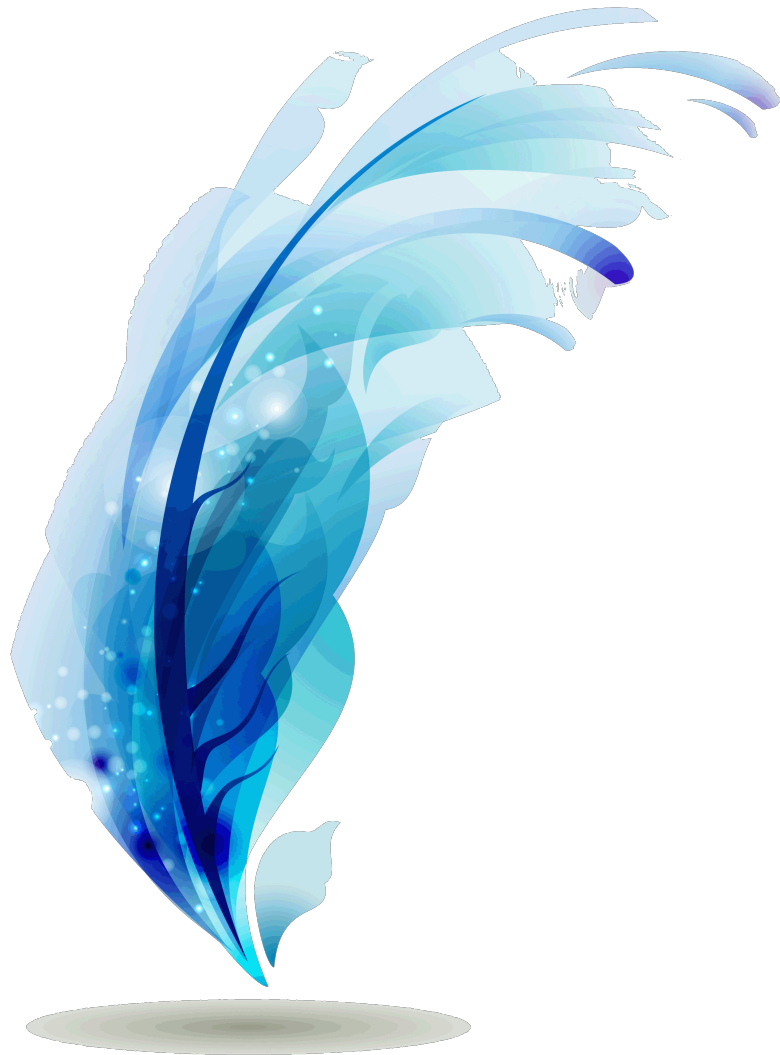


Crusine minceur

BONUS: Journal alimentaire



Sheryl-Anne Surprenant
première coach francophone
en alimentation vivante
Crusine Santé | www.CrusineSante.com

Date:	Lever:	Coucher:
-------	--------	----------

Priorité de la journée:

Ce que j'ai mangé...		Comment je me suis senti(e)
ce matin:		
ce midi:		
ce soir:		

Exercice physique:

Type	Durée

Saine habitude sur laquelle je travaille aujourd'hui:

Points forts:

Points à travailler:



Comment je me sens...

... émotionnellement?

... physiquement?

... mentalement?

... spirituellement?

Observations:

- peau

- respiration

- digestion

- bouche

- yeux

- sécrétions (sueur, selles, urine, salive, nasales)

- énergie

- humeur



Ce que j'ai essayé aujourd'hui pour atteindre mes objectifs-santé:

Action concrète	Résultats/Observations

Ce que j'ai appris aujourd'hui:

Ce que j'ai appris que je veux appliquer ou essayer?	Quand?
Qui j'ai rencontré d'intéressant qui m'a aidé à rencontrer mes objectifs-santé?	
Que m'a-t-il apporté de bon/neuf?	
Lectures (ou autre forme d'apprentissage) intéressantes que je fais présentement:	
Lectures (ou autre forme d'apprentissage) intéressantes à faire:	
Question(s) à rechercher:	



Espace gratitude et réflexion

Qu'ai-je fait de bien aujourd'hui?

Que pourrai-je faire mieux demain pour atteindre mes objectifs-santé?

- quoi?

- étapes à suivre:

- quand?

Qui pourrait me guider ou m'aider dans mon cheminement?

Quelle raison ai-je d'avoir de la gratitude aujourd'hui?

Notes finales pour la journée:

