CHALLENGE 30 JOURS

Prendre conscience de ses habitudes

NAOMI SOLENNE
WWW.MORCEAUDESAVEUR.COM

Préambule

Adopter une meilleure hygiène de vie. Qu'en est il vraiment ? Comment y arriver ? Suffit- il juste de bien manger ?

Tant de questions et d'informations sur la toile qu'il ya de quoi en perdre la tête .

Tu dois comprendre qu'une partie du secret pour mener une bonne hygiène de vie résulte en trois points: l'alimentation, l'activité et le sommeil.

C'est la raison pour laquelle je vous propose un challenge inspiré par Tom Rath qui vous permettra de prendre conscience de vos habitudes et d'y trouver des alternatives plus saines jour après jour.

Mettez en application au moins une par jour, Notez - les , Affichez les quelques parts à la maison ou au bureau.

Si l'une des stratégies vous convient, adoptez-la, sinon passez à la suivante. C'est vous qui choisissez les plus appropriées et les plus avantageuses dans votre vie.

Il est temps de prendre des décisions comme si demain en dépendait.

Je vous souhaite un maximum de motivation, et n'hésitez pas à me taguer lors du challenge sur Instagram, et à me mentionner sur Instagram @Solenneh_ afin que je vous repartage en story.

Pour me soutenir, abonnez-vous aux différents comptes :
Instagram : @Solenneh_ (Naomi Solenne)
Pinterest : Naomi Solenne

Prenez soin de vous !
www.morceaudesaveur.com

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 1 : La base

- [ ] Identifiez les meilleurs éléments des régimes que vous avez essayés.Intégrez-les à votre mode de vie pour de bon.

- [ ] Chaque matin, planifiez à l'avance pour ajouter de l'activité à votre routine quotidienne.

- [ ] Dormez plus longtemps ce soir pour en faire plus demain.

DAY 2 : Réajustement

- [ ] Posez-vous la question de savoir si le prochain aliment que vous mettez dans votre bouche est un aliment sain. Répétez tout au long de la journée.

- [ ] Éliminez une heure de temps passé assis de votre routine quotidiennees.Intégrez-les à votre mode de vie pour de bon.

- [ ] Ajoutez progressivement du sommeil à votre horaire nocturne en incrémentant chaque jour de 15 minutes.Continuez jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement reposé chaque matin.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 3 : Qualité avant TOUT!

- [ ] Choisissez un aliment à manger aujourd'hui avec un rapport équilibré (glucide <=Protéines).

- [ ] Mettez les aliments les plus sains de votre maison sur une étagère.

- [ ] Identifiez une façon de travailler sans vous asseoir, dès maintenant. Testez-le demain.

DAY 4 : Rompre la chaîne

- [ ] Identifiez la teneur en sucre de votre repas ou collation préféré. S'il fait plus de 10g trouver un remplaçant.

- [ ] Choisissez un aliment ou une boisson que vous sucrez régulièrement, consommez-le sans sucre ajouté pendant une semaine.

- [ ] Lorsque vous devez vous asseoir pendant de longues périodes, Levez-vous, marchez ou étirez-vous chaque 20 minute.
Réglez une alarme de rappel.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 5 : Rester en bonne santé

- [ ] Chaque fois que vous allez faire des courses, commencez par faire le plein de fruits et légumes.

- [ ] Lorsque vous sentez des programmes menacés vos horaires de sommeil planifiez à l'avance pour vous assurer de passer une bonne nuit.

- [ ] Au fur et à mesure que vous faites des ajustements pour un meilleur sommeil, mesurez vos progrès. Noter l'heure à laquelle vous vous couchez et l'heure à laquelle vous vous réveillez.
  Puis évaluez la qualité de votre sommeil sur une échelle de 1 à 10.

DAY 6 : Tout compte

- [ ] Consommez assez de fruits et légumes aujourd'hui pour changer l'expression de vos gènes demain.

- [ ] Sélectionnez une façon de mesurer votre activité physique. Utilisez un podomètre,GPS, smartphone pour commencer à suivre votre activité aujourd'hui.

- [ ] Visez 10 000 pas par jour ou 70 000 pas par semaine.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 7 : Recharger ses batteries

- [ ] Remplacez les chips, les barres par des noix, des graines, des pommes, des carottes.
- [ ] Servez-vous toujours à la cuisine.
- [ ] Faites une heure complète d'activité vigoureuse pour brûler des calories toute la journée.

DAY 8 : Importance du temps

- [ ] Choisissez une collation saine dès aujourd'hui. Emportez-la avec vous partout où vous allez.
- [ ] Faites en sorte que chaque repas dure au moins 20 minutes.
- [ ] Faites de l'exercice le matin pour une meilleure humeur et plus d'intelligence toute la journée.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 9 : Raccourci

- [ ] Faites un choix healthy et commandez en premier lorsque vous dînez au restaurant. Il verrouille votre bonne décision et probablement influence vos amis.

- [ ] Choisissez l'un de vos mouvements les plus répétitifs, comme utiliser un smartphone, ordinateur ou transportant un sac lourd. Alternés entre votre côté gauche et droit fréquemment.

- [ ] Utilisez une lumière vive pour rester éveillé pendant la journée. Baissez vos lumières le soir.Puis éteignez toute les lumières dans votre chambre la nuit.

DAY 10 : Décisions

- [ ] Cherchez comment vous pouvez obtenir la plupart de vos protéines à partir de sources végétales.

- [ ] Lors de l'achat de la nourriture pour des amis ou préparer un repas pour les autres, pensez à ce qui est le mieux pour la santé.

- [ ] Choisissez une motivation profondément personnelle pour vous incitez à bouger davantage. Trouvez un moyen de vous le rappeler tous les jours avec une photo, une note ou une citation

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 11 : Travail

- [ ] Organisez une réunion debout . Se lever et bougez à chaque fois que vous êtes au téléphone.

- [ ] Faites une pause d'au moins 30 minutes à midi chaque jour.

- [ ] Organisez vos horaires de travail pour un meilleur sommeil. Aidez votre patron et vos collègues à comprendre pourquoi avoir un bon sommeil est dans l'intérêt de tous

DAY 12 : Esquivez

- [ ] Chaque fois que vous recevez de la malbouffe, offrez le.

- [ ] Lorsque vous voyez un ami prendre une bonne décision sur ce qu'il faut manger,encorager le.

- [ ] Évitez d'utiliser le bouton de répétition de votre alarme pour la semaine prochaine. Ensuite, voyez si vous pouvez le bannir pour de bon.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 13 : Le mythe

- [ ] Quand on vous offre du pain gratuit avec un repas, demandez une alternative ou laissez tomber.

- [ ] Éliminez définitivement un type de viande rouge ou transformée de votre alimentation (comme bacon ou hot dogs).

- [ ] Rendez votre chambre plus fraîche la nuit. Regarde si ça t'aide à t'endormir plus facilement.

DAY 14 : Maison

- [ ] Utilisez des tasses, des assiettes et des portions plus petites pour moins manger.

- [ ] Identifiez un moyen simple d'ajouter des activités autour de votre maison ou de votre quartier:marche, course, vélo, appareils d'exercice, vidéos d'entraînement, yoga ou Pilates.

- [ ] Discutez de la façon dont les horaires, l'éclairage, et la réduction du bruit peuvent aider tous ceux qui vivent sous votre toit à mieux dormir.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 15 : Aller de l'avant

- [ ] Choisissez vos restaurants en fonction de la facilité avec laquelle vous pouvez faire des choix de repas sain.

- [ ] Lorsque vous êtes tenté de sauter un entraînement, commencez simplement à faire de l'exercice pendant quelques minutes. Le démarrage est souvent la partie la plus difficile.

- [ ] La prochaine fois que vous travaillerez sur quelque chose qui nécessite beaucoup de concentration, allez vous coucher tôt au lieu de rester tard.

DAY 16 : Energie

- [ ] Avant de commander un déjeuner copieux, demandez-vous si vous pouvez vous permettre la gueule de bois cet après-midi.

- [ ] Lorsque votre cerveau est rempli de nouvelles informations à retenir ou lorsque vous avez besoin d'un élan de créativité, allez faire un tour.

- [ ] Si vous avez du mal à dormir, essayez de faire de l'exercice pendant quelques jours avant recourir à des somnifères.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 17 : Attente

- [ ] Choisissez un aliment que vous mangez même si vous savez que vous ne devriez pas. Donnez-lui un surnom qui vous fera réfléchir à deux fois avant de le manger.

- [ ] Achetez d'abord des aliments selon qu'ils sont bons pour vous. Acheter bio si vous mangez la peau.

- [ ] Identifiez un objectif spécifique pour augmenter votre activité. Écrivez-le, ajoutez une date limite, et partagez-le avec au moins une personne (idéalement plus) ou publiez-le

DAY 18 : Bonne nuit

- [ ] Structurez vos journées pour manger plus le matin, moins au déjeuner et très peu au diner .

- [ ] Limitez-vous à deux heures de télévision assise par jour.

- [ ] Créez une routine pour ne pas manger, boire autre que de l'eau, ou utiliser votre téléphone, une heure avant d'aller vous coucher.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 19 : Penses - y

- [ ] Remplacez tous les fruits secs et jus de fruits par des fruits entiers et d'autres alternatives saines.

- [ ] Si vous voyez un aliment ou une boisson emballé prétendant être sain à la surface,
étudiez tous les ingrédients de manière encore plus détaillée.

- [ ] Si les bruits vous réveillent la nuit, ajoutez un bruit de fond constant pour ne plus interrompre votre sommeil. Essayez un ventilateur, ou une application.

DAY 20: La routine

- [ ] Cuire à la vapeur les aliments sains comme le poisson et les légumes.

- [ ] Trouvez un moyen de réduire votre temps dans les transport hebdomadaire total, comme le télétravail une fois semaine ou conduire à des heures de faible trafic.

- [ ] Réveillez-vous à la même heure générale tous les jours de la semaine pour garder votre horloge sur la bonne voie.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 21: Etapes simples

- [ ] Rangez un peu vos placards. Débarrassez-vous de quelques articles malsains qui y sont assis depuis des mois.

- [ ] Si vous êtes en mouvement, que vous marchiez ou que vous conduisiez, gardez votre smartphone votre poche ou votre sac à main.

- [ ] Identifiez une chose qui vous stresse régulièrement, dès maintenant. Créez un plan pour l'empêcher de se produire.

DAY 22: Bonne mine

- [ ] Mangez plus de carottes et de tomates pour un meilleur teint.

- [ ] Marchez au moins cinq minutes par jour pour contrer le vieillissement. Construisez jusqu'à 45 minutes d'activité intense au moins trois fois par semaine pour arrêter encore plus le vieillissement.

- [ ] Lorsque vous avez besoin d'avoir une bonne mine, donnez-vous les moyens d'obtenir une bonne nuit de sommeil.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 23: Coup de pouce

- [ ] Commencez chaque repas avec l'élément le plus sain dans votre assiette et terminez par le moins.

- [ ] Identifiez une nouvelle activité . Faites-le au moins une fois par semaine pendant 30 minutes.

- [ ] À la fin d'une mauvaise journée, avant de transformer un petit facteur de stress en quelque chose plus grand, donnez au sommeil la possibilité de faire des réparations pendant la nuit.

DAY 24: Rappels

- [ ] Lorsque vous voulez une collation rapide, prenez-en une poignée et laissez le sac ou la boîte derrière vous.

- [ ] Passez au moins cinq minutes à l'extérieur chaque jour.

- [ ] Identifiez une personne qui saura vous rappelez régulièrement de rester actif. Cela peut être un ami, un coach.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 25: Prévenir

- [ ] Remplacez les aliments sucrés et frits par des épices et des saveurs plus saines.

- [ ] Faites de l'activité votre première ligne de défense avant de recourir à des médicaments.

- [ ] Connaissez votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Si vous ne les connaissez pas, vérifiez-les le mois prochain. Puis recommencez le test au moins une fois par an.

DAY 26: Choix au quotidien

- [ ] Identifiez quelques aliments sains. Achetez-les automatiquement, du coup ils sont toujours disponibles à la maison.

- [ ] Faites de l'exercice intense pour vider votre esprit et votre corps.

- [ ] Prenez rapidement de petites décisions pour les éliminer. Mais quand tu as besoin de prendre une grande décision, prends ton temps.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 27: Nouvelles habitudes

- [ ] Gardez des desserts sucrés pour votre propre anniversaire. À d'autres occasions, mangez des fruits à la place.

- [ ] Rationnez vos choix les plus gourmands pour en profiter encore plus. Si vous ne pouvez pas imaginez la vie sans chocolat, prenez quelques bouchées une fois par semaine.

- [ ] Essayez une nouvelle microactivité aujourd'hui, comme prendre les escaliers ou vous garer loin de la porte.

DAY 28: Tendance

- [ ] Ne passez jamais une journée entière sans manger quelque chose de vert. Avoir au moins une portion de légume vert.

- [ ] Remplacez tous les jus, sodas et boissons sucrées par de l'eau, du thé, du café ou autre boissons non sucrées.

- [ ] Identifiez un article que vous portez régulièrement et qui crée de l'inconfort. Trouver une alternative confortable.

30 JOURS : Prendre conscience de ses habitudes

DAY 29: Votre vie

- [ ] Identifiez un risque spécifique pour votre santé. Passez une heure à étudier quels aliments vous pourriez manger pour diminuer ce risque.

- [ ] Travaillez à maintenir un poids normal pour améliorer la qualité de votre sommeil . Si vous avez besoin de perdre quelques kilos, échangez une heure de télévision quotidienne contre une heure de sommeil.

- [ ] Organisez votre emploi du temps pour vous assurer de dormir au moins huit heures chacun nuit.

DAY 30: Prêt!

- [ ] À chaque bouchée, réfléchissez aux avantages que cela peut apporter à votre corps. Utilisez ce que vous savez pour faire de meilleurs choix sur le moment.

- [ ] Soyez actif tous les jours de l'année. Faites quelques pas de plus demain que vous ne l'avez fait aujourd'hui.

- [ ] Chaque jour, investissez plus de temps et d'énergie dans la bonne cuisine, les activités entre amis et un sommeil de qualité.