

# 30 days Linecoaching challenge

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1  | Listez vos envies et objectifs pour ce mois-ci   | 16 | Pratiquez la respiration en pleine conscience  |
| 2  | Organisez-vous ! Tenez à jour un agenda  | 17 | “Grâce à mes envies de manger, je profite de mes aliments préférés”                            |
| 3  | Rangez et faites le tri dans votre cuisine et frigo  | 18 | Prenez le temps de déguster 1 aliment réconfortant   |
| 4  | “Avoir une envie de manger est un besoin naturel au même titre que manger pour nourrir son corps”              | 19 | Relaxez vous ! Prenez un bain ou bien Pratiquez une activité relaxante                         |
| 5  | Prenez le temps de déguster 1 aliment réconfortant   | 20 | Mangez sans distracteur, “mangez en mangeant”  |
| 6  | Sortez de votre zone de confort en réalisant une activité qui vous intéresse                                   | 21 | Apprenez l’attention partagée: on prête autant attention à ses sensations qu’à la discussion   |
| 7  | “Rien ne sert de lutter contre son envie de manger”  | 22 | Renouez avec une activité physique de votre choix.   |
| 8  | Mangez vos repas dans des assiettes à dessert  | 23 | Massez-vous, étirez-vous, réappropriez vous votre corps.                                       |
| 9  | Promenez-vous dehors pendant 30 mn   | 24 | Dressez systématiquement une liste avant de faire les courses                                  |
| 10 | “Stigmatiser son envie de manger comme étant responsable de son surpoids c’est créer la prochaine compulsions” | 25 | Faites une détox digitale pour vous recentrer sur vous-même.                                   |
| 11 | Sautez 1 repas !<br>Ne mangez que lorsque votre corps a faim   | 26 | Promenez-vous dehors pendant 30 mn   |
| 12 | “Mon envie de manger c’est comme mon ami(e)”   | 27 | Choisissez votre aliment doudou, celui qui vous apporte le plus de réconfort et DE-GUS-TEZ-le! |
| 13 | Pendant les repas, après chaque bouchée, déposer vos couverts  | 28 | Attendez d’avoir faim pour manger et arrêtez lorsque votre corps n’a plus faim                 |
| 14 | Listez 5 choses dont vous êtes fier(e)   | 29 | Déculpabilisez ! Soyez dans l’acceptation  |
| 15 | Faites le tri et organisez votre garde-robe  | 30 | Définissez vos objectifs sur les 6 prochains mois  |