

PERTE DE POIDS

1. Date : _____
2. Votre poids actuel : _____ kg (ou _____ lbs)
3. Votre indice de masse corporelle actuel (IMC) : _____
4. Votre poids santé idéal (selon votre taille) : entre _____ kg et _____ kg (ou entre _____ lbs et _____ lbs)
(Consultez le tableau de la page 155)
5. Votre tour de taille : _____ cm

6. Vos problèmes de santé actuels :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. Objectifs globaux :

Perte de poids total : _____ kg (ou _____ lbs) en _____ mois (date : _____)

Taille de vêtements visée : _____

Tour de taille visé : _____ cm

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

8. Objectifs par étape :

Étape 1 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 2 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 3 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 4 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 5 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 6 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 7 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

Étape 8 : Date de fin : _____ Poids visé : _____ kg Nombre de kilos perdus : _____ kg

Récompense : _____

9. Nom d'une personne de confiance pour vous supporter : _____

Planification hebdomadaire de vos séances d'entraînement

Semaine du _____

	Quoi	Quand	Où	Durée	Réalisé ✓
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					