



LISTE RÉCAPITULATIVE DE PRÉPARATION AU DÉFI 7 JOURS JEÛNE INTERMITTENT

- ❑ **Prenez connaissance** de la fiche récapitulative sur le jeûne intermittent en **page 1 du journal du jeûne intermittent** : cela vous donnera les bases, et vous indiquera comment débiter concrètement l'expérience.
- ❑ **Remplissez le PDF "mon état des lieux du moment" en page 2**. C'est toujours plus impactant d'écrire nos ressentis. Et ça vous permettra de suivre votre évolution au fur et à mesure du défi.
- ❑ **Remplissez également la page 3** de votre journal du jeûne intermittent ("mon objectif/intention pour ce défi") : réfléchissez bien, en conscience, à votre intention véritable pour ce défi. C'est un gage de réussite et surtout de conscientisation et de matérialisation de ce que vous allez entreprendre.
- ❑ **Assurez-vous** d'avoir des moments bien à vous pendant ces 7 jours : cela vous permettra un meilleur apprentissage de vos ressentis.
- ❑ **Préparez vous** à avoir de l'eau avec vous, et des tisanes de votre choix pour pallier aux moments de faim et vous assurer un défi en douceur.
- ❑ **Parlez-en autour de vous** et commencez à vous créer des binômes (voire plus !) : il est prouvé que de côtoyer des personnes qui vous soutiennent dans vos défis augmente l'engagement et donc les résultats ! créez votre groupe et recrutez vos amis !
- ❑ **Visualisez en vous**, au niveau de votre bas ventre, une boule de couleur rouge, la flamme du feu qui réchauffe et amène la joie...: et voyez-la se diffuser dans tout votre corps, ça réchauffe, ça vibre, ça pétille...ressentez cette vibration de joie en vous...qui a dit qu'un défi devait se vivre dans la douleur ? Sourire à la vie crée la joie en retour!