

MON BILAN 2024

1. En 2024, avez-vous respecté la fréquence d'entraînement que vous vous étiez fixée?

2. Quels sont les obstacles que vous avez rencontrés et qui vous ont empêché de vous adonner à vos entraînements?

3. Avez-vous atteint les objectifs de mise en forme que vous vous étiez fixés?

4. Quelles habitudes alimentaires êtes-vous fier d'avoir adoptées en 2024?

5. Quelles sont les raisons qui vous ont motivé à prendre soin de vous et de votre santé en 2024?

6. Pensez-vous que le fait de vous inscrire à des séances d'entraînement en groupe pourrait contribuer à hausser votre niveau d'assiduité et votre motivation?

7. Avez-vous l'impression d'avoir pris suffisamment de moments pour vous détendre et vous recentrer?

8. Quel a été votre plus gros défi alimentaire? Y a-t-il une habitude que vous souhaitez adopter ou délaissier?

9. En 2024, avez-vous tenté de repousser vos limites?

10. Quels moyens vous donnez-vous pour rendre vos séances d'entraînement plus variées et donc plus motivantes?

Maintenant votre bilan complété, observez ce qui a bien fonctionné pour vous. Identifiez quelles seront vos priorités pour 2025. Surlignez les réponses aux questions qui vous paraissent comme des objectifs évidents pour la prochaine année. Décrivez ensuite le plus concrètement possible comment vous allez vous assurer de les atteindre.

BONNE ANNÉE 2025!