

USANA
ACTIVE NUTRITION



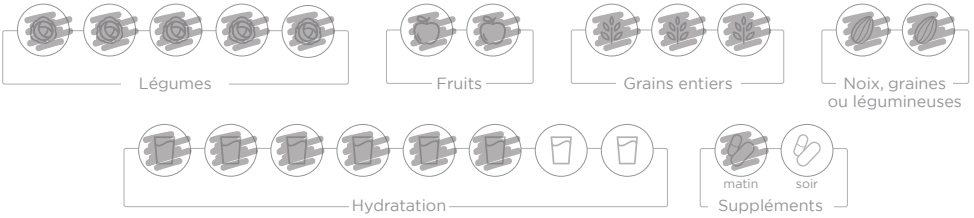
Le Journal des saines habitudes

Mode d'emploi du journal des saines habitudes

Compilez vos résultats quotidiens, évaluez vos progrès et vos tendances avec le temps, puis prenez note de vos réflexions tout au long de votre cheminement. Le journal répartit chaque journée selon les aspects de la santé que vous pouvez ensuite cocher. Il prévoit aussi un espace où noter vos réflexions quotidiennes. Réglez un rappel sur votre téléphone au moment qui vous convient le mieux pour remplir votre feuillet du jour, peut-être à l'heure de vous détendre en soirée.

Conseil hebdomadaire : prenez le temps de réfléchir, d'établir vos objectifs, de planifier vos repas et de dresser votre liste d'épicerie. Réservez-vous chaque semaine de 20 à 30 minutes pour revoir vos feuillets déjà remplis et réaffirmer vos objectifs à long terme.

Aliments et boissons



Repas et collations

<p>deux oeufs brouillés</p> <p>0</p> <p>Repas 1</p>	<p>sandwich à la dinde et au fromage, pomme</p> <p>3</p> <p>Repas 2</p>	<p>poitrine de poulet, 1/2 patates douces cuites au four, haricots verts</p> <p>Repas 3</p>	<p>super boisson fonuette</p> <p>4</p> <p>Collations</p>
---	---	---	--

Transit régulier

légère sensation de ballonnement

Sommeil

réveil trois fois
pendant la nuit

Degré d'énergie

peu d'énergie le matin
moyenne en après-midi

Mouvement

Activité : marche ♥

Durée : 30 min

Progrès : plus longue durée

Temps pour soi

longue douche et
Masque en Feuille
Celavive

Communauté

lunch avec un ami

Pleine conscience

Activité : lunch pris lentement

Durée : 30 min

Humeur

matin : sensation de
fatigue
après-midi : de bonne
humeur!

Gratitude

- 1 Mon chien
- 2 Ma famille
- 3 Mes amis

Signaux corporels

sensation de ballonnement au réveil, fatigue, peu d'énergie
me sens beaucoup mieux après avoir pris ma boisson fonuette

Points végés quotidiens

9

Des objectifs pour une vie sous le signe de l'énergie

Les objectifs à long terme sont d'excellents outils comme source de motivation à progresser. Utilisez le journal pour définir des objectifs clairs et élaborer un plan d'action qui permet et favorise votre développement personnel.

Le journal est un moyen de saisir les liens entre vos habitudes et comportements quotidiens et ce qu'ils vous font ressentir, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Prenez le temps chaque semaine de réfléchir, rectifier le tir et faire le suivi de vos actions les plus simples menant à l'atteinte de vos objectifs.

Créer votre vision de la santé

Les gestes posés tous les jours assurent une réussite à long terme. Un cheminement progressif constant vers votre objectif est le gage de grandes victoires. Prenez d'abord un moment pour découvrir votre propre vision d'une vie en santé. À l'aide de ces questions, définissez ce qu'est la santé pour vous :

- Qu'est-ce que la santé évoque pour moi?
- Quelles habitudes m'aident à conserver un mode de vie sain?
- Qu'est-ce qu'un style de vie sain me permet d'accomplir dans une journée?
- Comment mes pensées favorisent-elles mon mode de vie sain?
- Quelle serait ma description d'une vie en santé?

Notez les caractéristiques dominantes et utilisez-les pour orienter vos objectifs ciblés liés à l'action. Votre journal quotidien est un moyen de vous connecter en pleine conscience à la motivation qui sous-tend votre cheminement vers un style de vie sain, tout en apportant au fur et à mesure les changements nécessaires pour l'acquérir.

Atteindre vos objectifs en trois étapes

1 **Soyez précis.**

Identifiez tout ce que vous devez faire au quotidien pour favoriser votre cheminement personnel de même que votre progression constante. Décidez de l'endroit et du moment.

Par exemple, si votre but est de méditer : Méditation quotidienne – après avoir préparé mon café, je m'assois et méditez pendant cinq minutes.

2 **Faites le suivi de vos progrès.**

À l'aide du journal, faites le suivi de vos habitudes quotidiennes qui appuient vos objectifs.

3 **Réévaluez et revoyez souvent.**

Réfléchissez à vos objectifs toutes les semaines. Notez les changements que vous voyez comme les résultats de vos nouvelles bonnes habitudes. Utilisez des messages de réflexion pour déterminer où de petits changements feraient mieux cadrer vos objectifs avec votre style de vie.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

La rédaction d'un journal peut vous faire prendre conscience de vos actions. Établissez des objectifs réalistes qui vous donnent de l'énergie et vous connectent à vos comportements liés aux émotions et aux résultats que vous voulez obtenir. Faites montre de constance et votre progression suivra.

Votre cheminement vous appartient. Alimentation, niveau d'activité, gestion du stress quotidien et habitudes de sommeil, tous ces facteurs sous votre contrôle influent directement sur votre qualité de vie. Ce journal est là pour orienter votre cheminement vers un style de vie plus sain, en plus de vous inciter à prendre soin de vous.

Rappelez-vous de célébrer toutes vos victoires!



Aliments et boissons

Prenez note des aliments, boissons et suppléments que vous consommez. Efforcez-vous d'inclure tous les jours dans vos repas et collations des aliments entiers de source végétale en abondance – deux portions de fruits, cinq de légumes, trois de grains entiers et une ou deux de légumineuses, noix ou graines. Calculez qu'une portion d'aliments de source végétale rapporte un (1) point, tandis que les herbes et épices valent chacune un quart ($\frac{1}{4}$) de point. Amusez-vous à faire un suivi à l'aide de « points végés ». Visez au moins 30 points par semaine. Cet objectif vous assure un apport adéquat de fibres et contribue à nourrir votre microbiome intestinal. N'hésitez pas à hausser la barre à mesure que vous progressez.

Vous devriez aussi vous efforcer de diversifier vos végétaux. Essayez-en de nouveaux toutes les semaines pour découvrir une variété de saveurs et de nutriments bénéfiques.

Renseignez-vous au sujet des points végés et établissez un plan repas équilibré de sept jours en consultant le *Guide to a Healthy and Happy Lifestyle* (en anglais seulement), conçu en collaboration avec la Dre Rossi. Une version imprimée de la publication accompagne les ensembles Active Nutrition. Pour en obtenir une version numérique, contactez un Associé USANA indépendant de votre localité.



Mouvement

Prenez plaisir à bouger! Marche rapide, jeux dans le parc avec les enfants, yoga, entretien du terrain, danse – prenez en compte toutes vos activités qui accélèrent la fréquence cardiaque. Prêt pour un plus grand défi? Essayez l'entraînement intensif par intervalles, la musculation, la boxe, le jogging ou la natation. Bougez tout simplement.



Degré d'énergie

Notez votre degré d'énergie. Vous sentez-vous plein d'entrain ou léthargique pendant la journée? Quel changement remarquez-vous selon votre degré d'activité physique?



Pleine conscience

L'état de pleine conscience, c'est vivre dans le moment présent. Déposez le téléphone et participez à une vraie conversation. Savourez chaque bouchée de votre repas. Centrez-vous sur votre état émotionnel et écoutez votre corps. Exprimez votre gratitude à un vieil ami. Faites des exercices de respiration et de la méditation.



Humeur

Comment vous sentez-vous? Ressentez-vous de la joie, de l'anxiété, de la satisfaction? Comment évolue votre état d'esprit tout au long de la journée? De nombreux facteurs influent sur votre humeur, entre autres votre alimentation, la quantité d'eau que vous buvez et votre horaire de sommeil.



Signaux corporels

Que vous dit votre corps? Vous envoie-t-il un signal de malaise ou de douleur? Parmi les symptômes courants : fatigue, maux de tête, douleurs articulaires, esprit confus, brûlures d'estomac, ballonnements et éruptions cutanées. Votre alimentation et d'autres choix de style de vie peuvent jouer un rôle dans les symptômes que vous ressentez jour après jour. Prenez note des corrélations que vous faites entre ce que vous consommez et la façon dont vous vous sentez, puis consultez un médecin de confiance pour tout problème de santé qui persiste ou s'aggrave.



Sommeil

Surveillez l'heure à laquelle vous allez au lit et celle à laquelle vous vous réveillez. Notez toute perturbation en soirée, vos pensées avant de vous endormir et votre sentiment d'être ou non bien reposé au réveil.



Régularité du transit

Pour votre santé intestinale dans son ensemble, il est important de comprendre ce que sont généralement vos habitudes pour aller à la selle. Pour la plupart des gens, un transit intestinal normal peut varier entre trois fois par semaine à trois fois par jour. Si vos transits ne se situent généralement pas dans cette échelle, consultez un praticien en soins de santé. Quelle est la forme de vos selles? Consultez l'échelle de Bristol ci-dessous.



Type 1
Des grumeaux morcelés et durs (difficiles à expulser).



Type 2
Grumeleuse et l'apparence d'une saucisse.



Type 3
En forme de saucisse avec craquelures en surface.



Type 4
Comme une saucisse à consistance molle ou un serpent.



Type 5
Selles pâteuses avec un contour défini.



Type 6
Consistance molle et contour échancré.



Type 7
Consistance liquide sans excrément solide.



Communauté

Le temps passé en compagnie de votre famille, de vos amis, collègues et dans votre communauté est important pour votre santé mentale et émotionnelle. Parmi vos activités sociales, il peut y avoir une sortie en soirée, un lunch avec un ami, un coup de fil à un proche ou une promenade au parc pour chiens.



Du temps pour soi

Il s'agit ici des activités qui vous apportent plaisir et satisfaction, comme la lecture d'un bon livre, l'écoute d'une balado, le jardinage, la cuisine et même le visionnement de vos films préférés sur Netflix.



Gratitude

Le simple fait de noter tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant vous donne un sentiment de plénitude, vous permet de vous recentrer et vous rappelle aussi tous les gestes positifs des gens de votre entourage. Pensez à toutes les personnes, expériences, endroits et biens matériels pour lesquels vous avez de la gratitude.

Ma vision de la santé

Page de référence 16.

Qu'est-ce que la sensation d'être en santé pour moi?

Quelles habitudes m'aident à conserver un style de vie sain?

Qu'est-ce que ce style de vie me permet d'accomplir chaque jour?

Comment mes pensées m'aident-elles à vivre en santé?

Comment puis-je décrire ma vie en santé?

Mes objectifs

Page de référence 17.

1

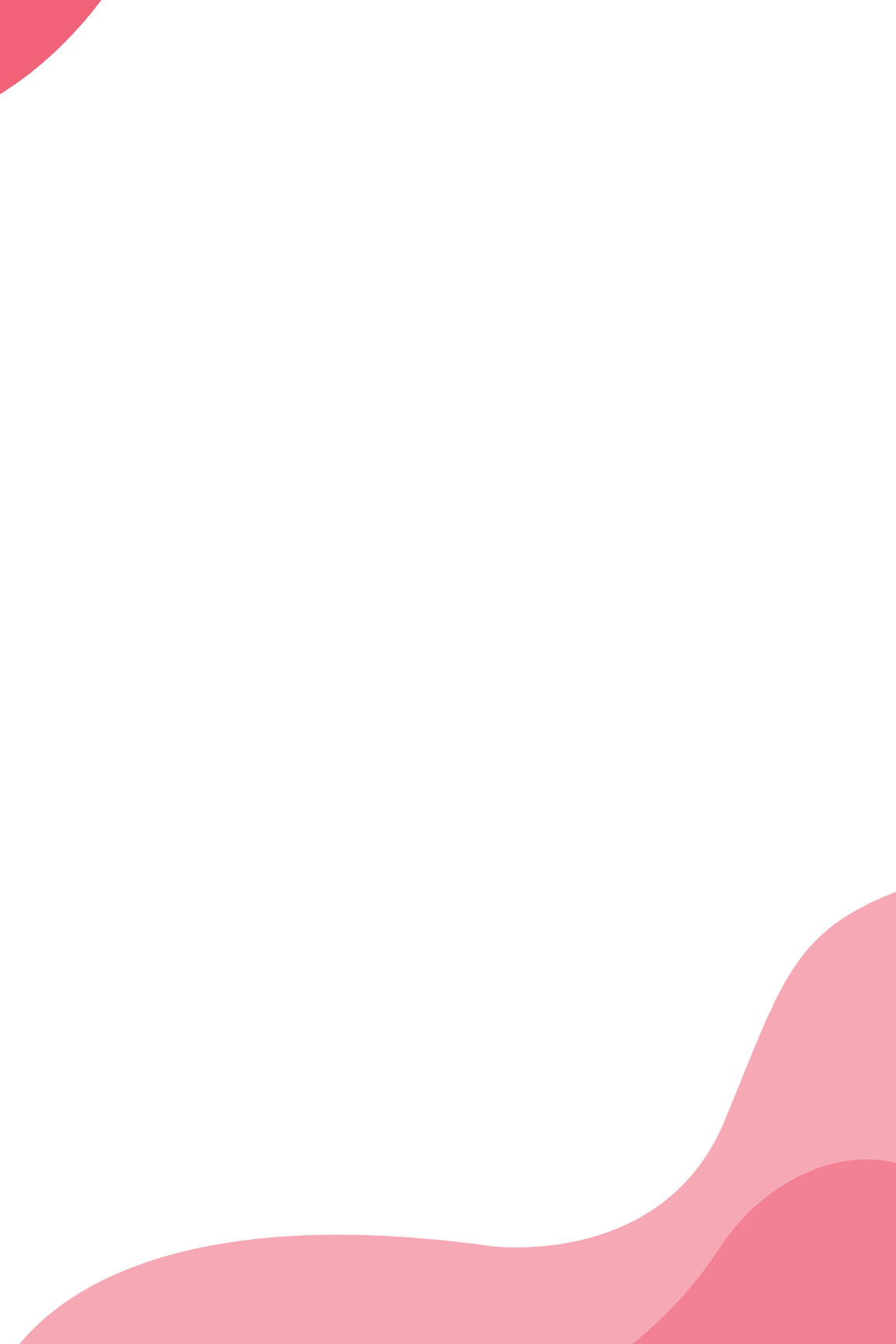
2

3

4

5

Notes



Semaine 1





Liste d'épicene



Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

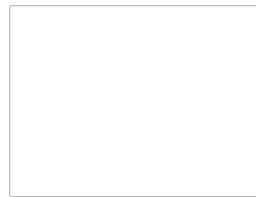
Degré d'énergie



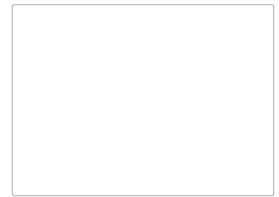
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



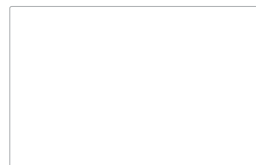
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

Humeur



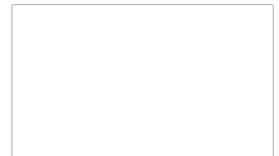
Gratitude

1
 2
 3

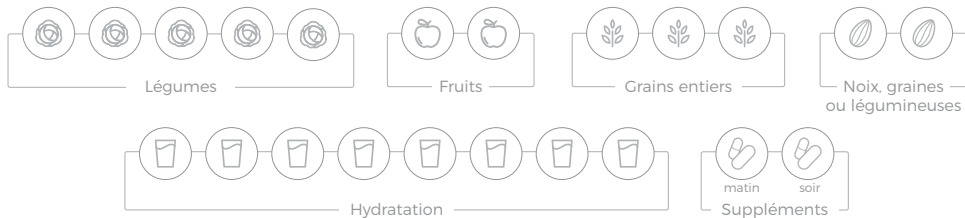
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

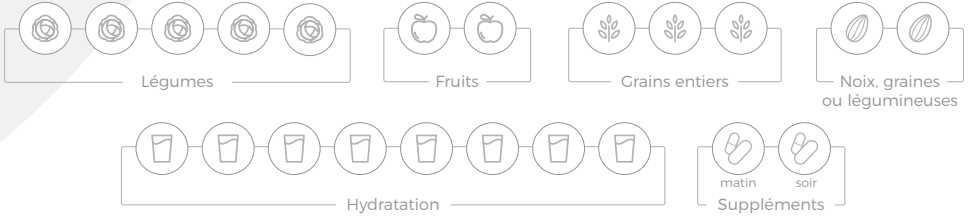
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

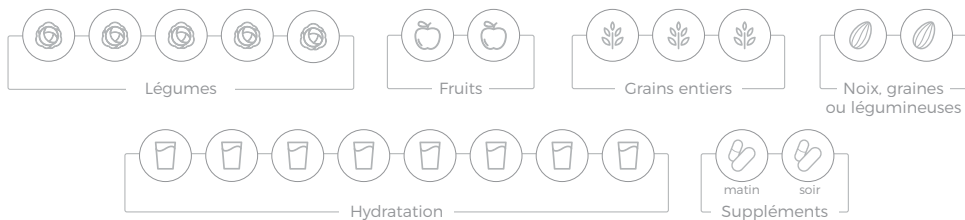
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

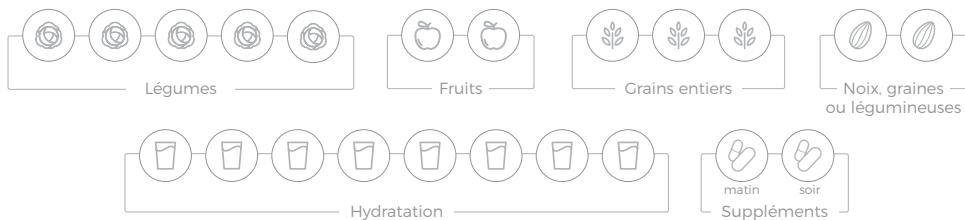
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

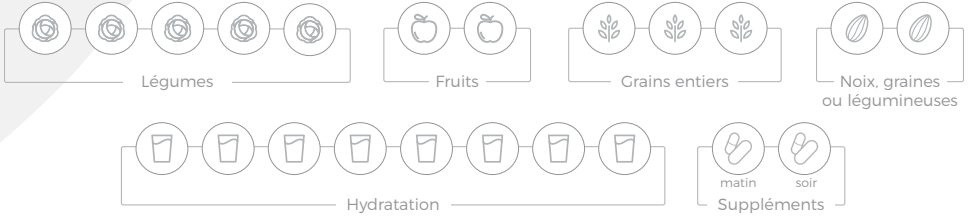
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 2

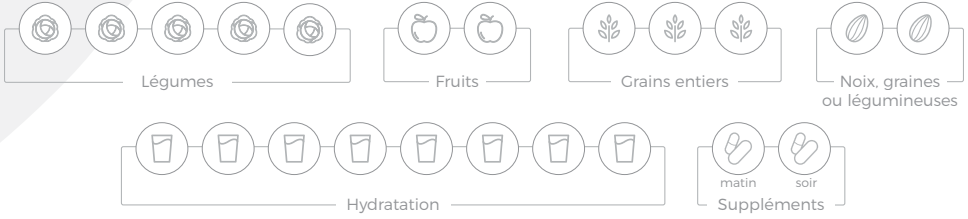
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

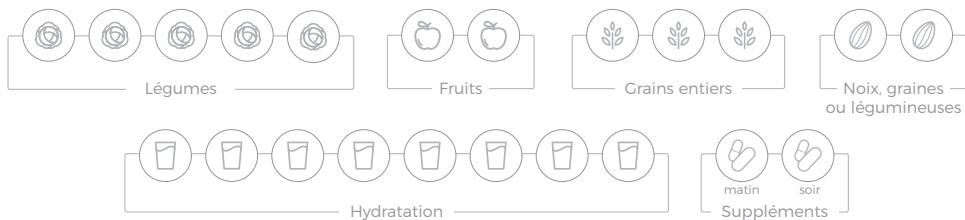
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

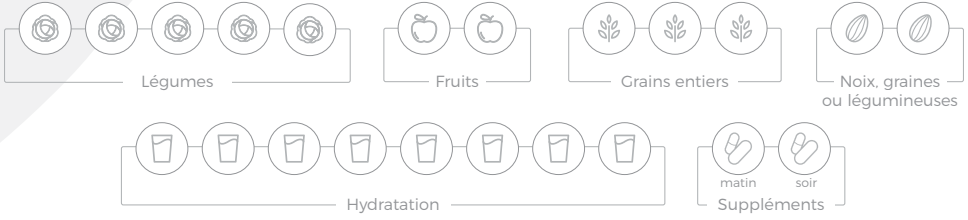
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

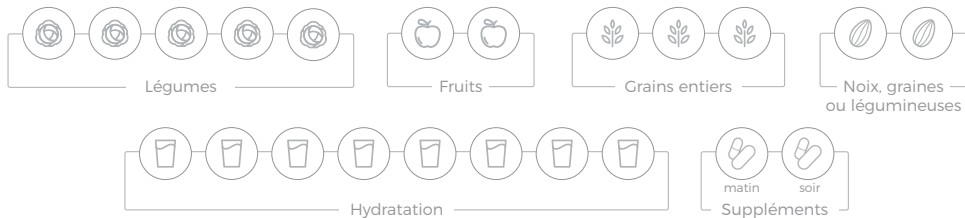
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

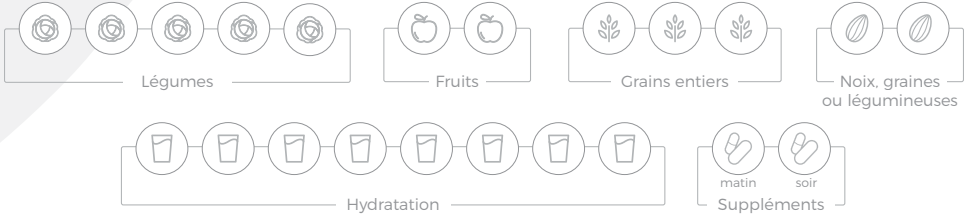
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

1

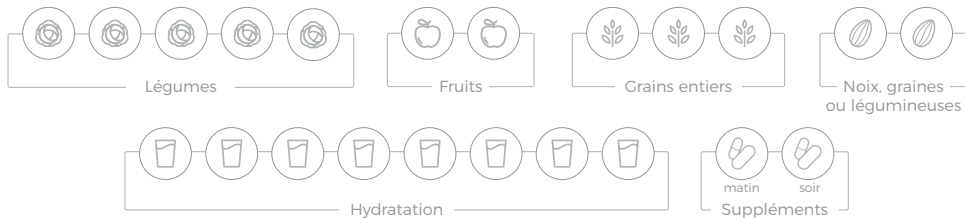
2

3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1 Repas 2 Repas 3 Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

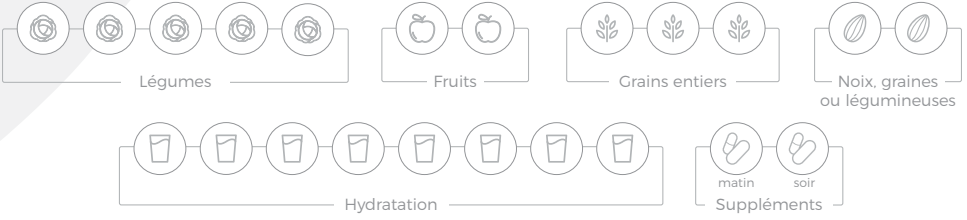
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 3

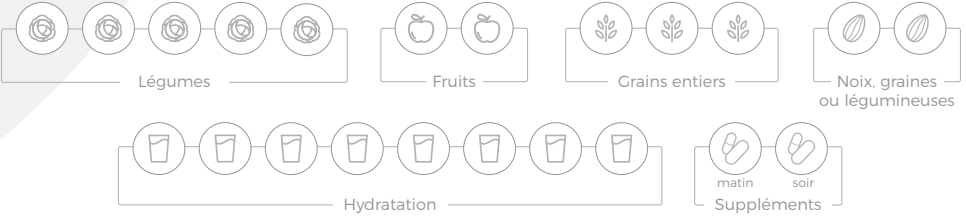
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

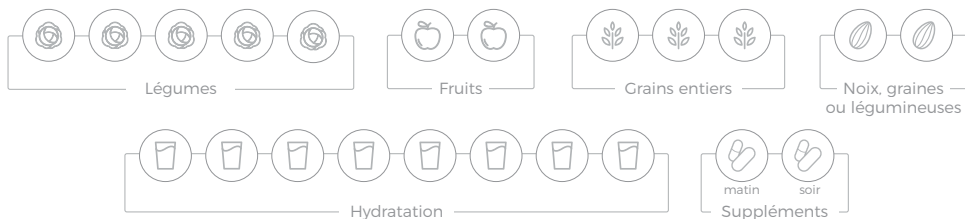
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

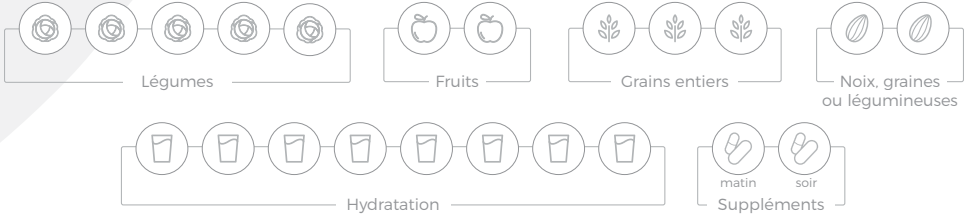
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

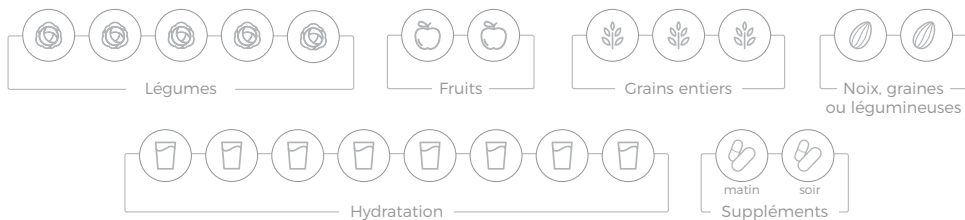
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

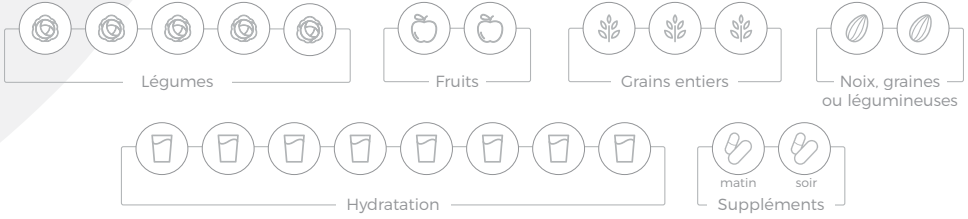
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

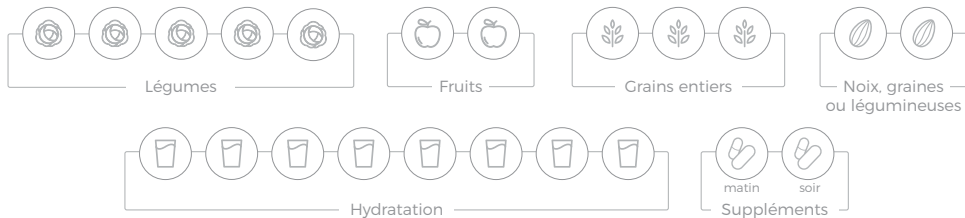
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

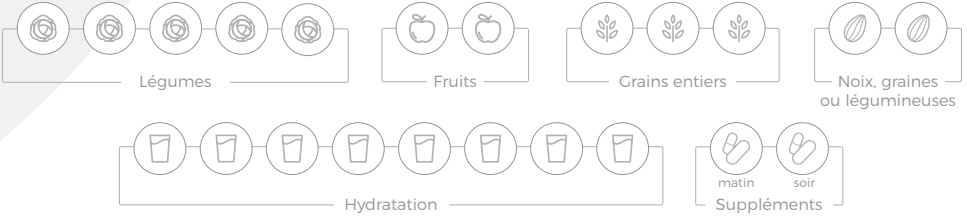
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

1

2

3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 4

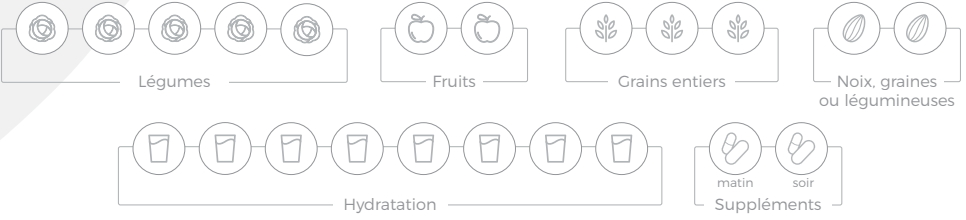
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur





Gratitude



- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons

 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

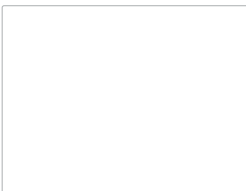
Degré d'énergie



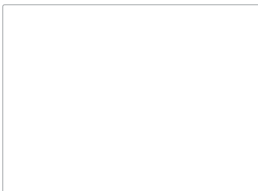
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



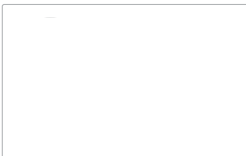
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

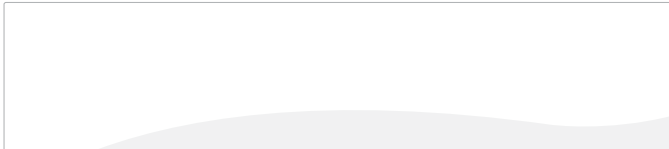
Humeur



Gratitude

1
 2
 3





Signaux corporels





Points végés quotidiens



Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

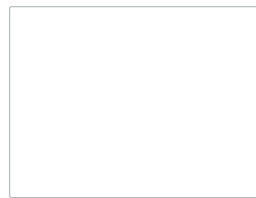
Degré d'énergie



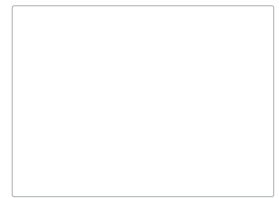
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

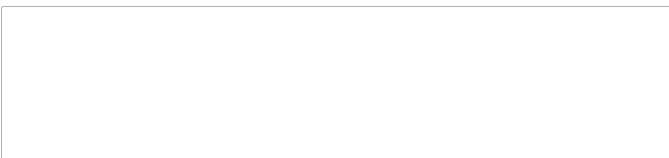
Humeur



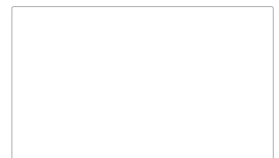
Gratitude

1
 2
 3

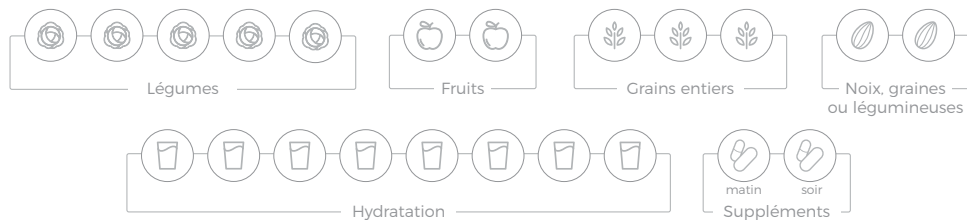
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

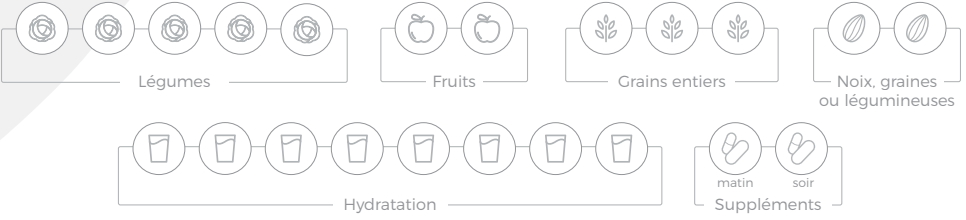
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur




Gratitude



- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons

 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

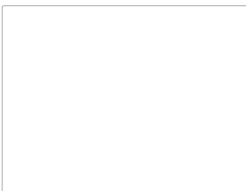
Degré d'énergie



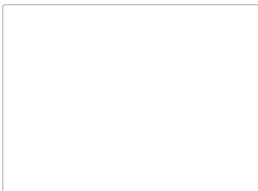
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



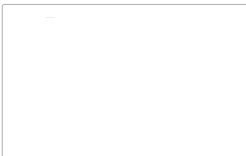
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

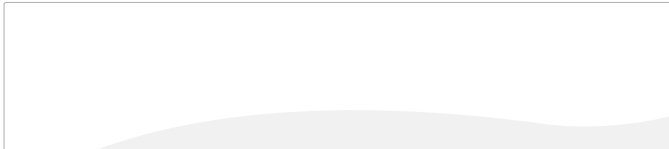
Humeur



Gratitude

1
 2
 3





Signaux corporels




Points végés quotidiens

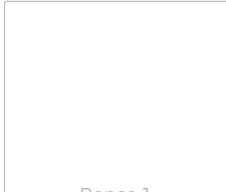
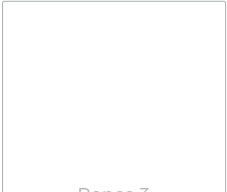


Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

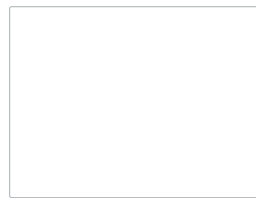
Degré d'énergie



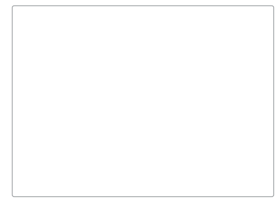
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



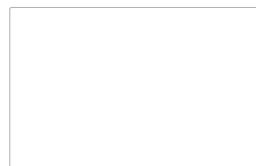
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

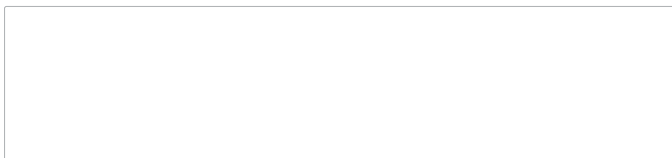
Humeur



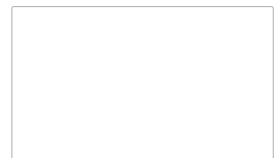
Gratitude

1
 2
 3

Signaux corporels



Points végés quotidiens



Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 5

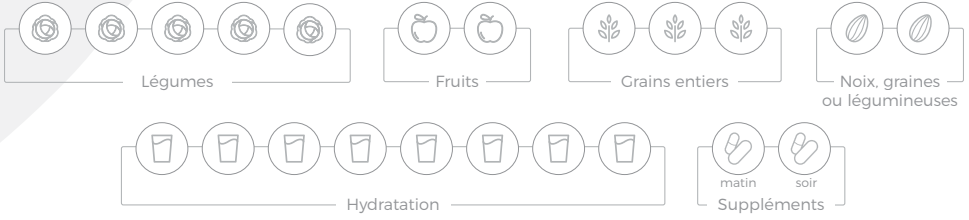
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

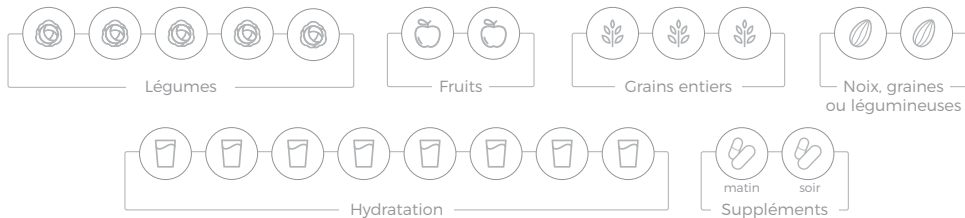
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

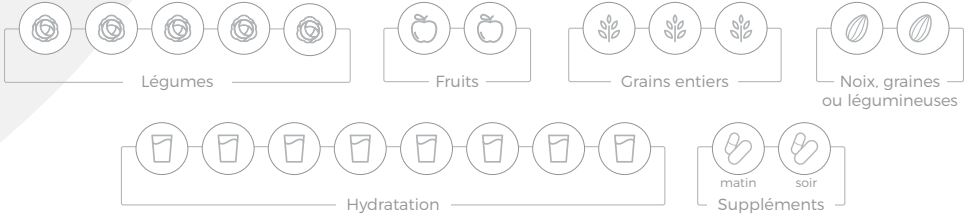
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

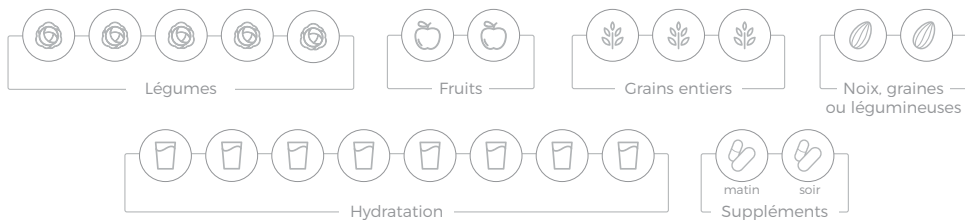
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

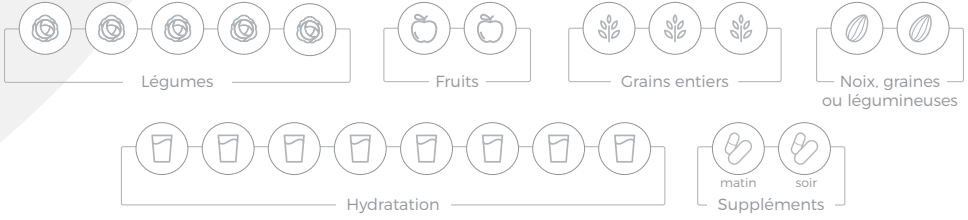
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

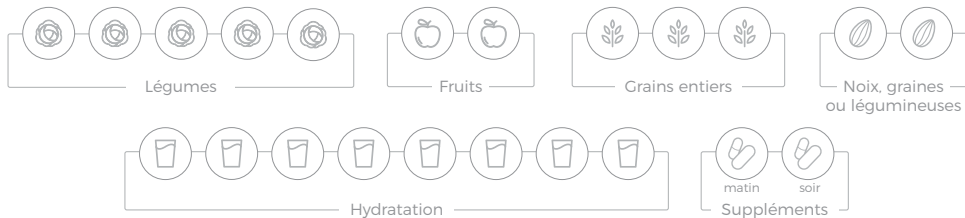
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

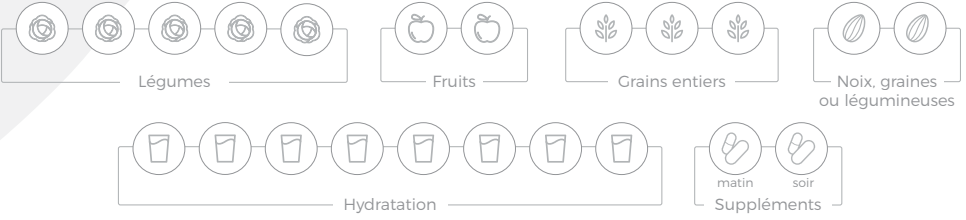
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme



Félicitations

d'avoir réussi à tenir votre journal quotidien pendant cinq semaines!

Accédez à [USANA.com](https://www.usana.com) pour commander un autre journal 60 jours de saines habitudes ou contactez un Associé USANA indépendant de votre localité pour obtenir la version numérique.

Semaine 6





Liste d'épicene


Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

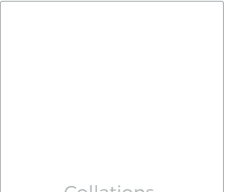
	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

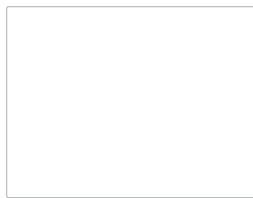
Degré d'énergie



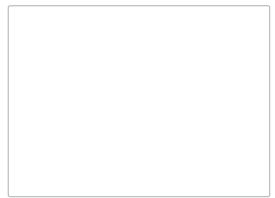
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



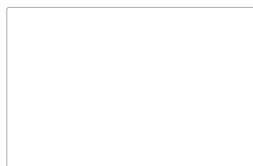
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

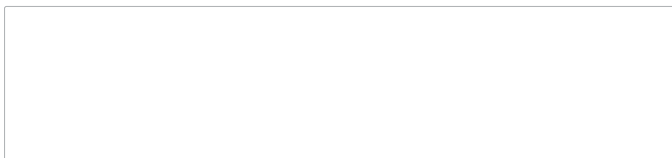
Humeur



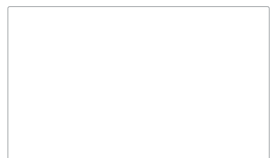
Gratitude

1
 2
 3

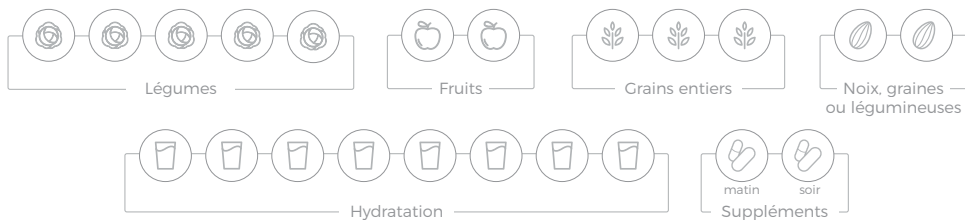
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur





Gratitude


- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

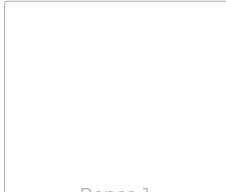
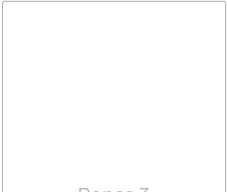
Points végés quotidiens

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

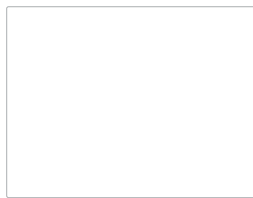
Degré d'énergie



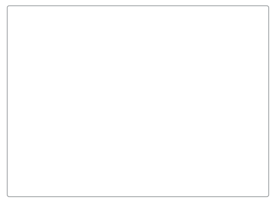
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



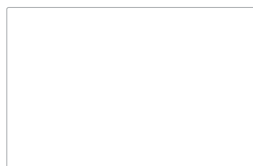
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

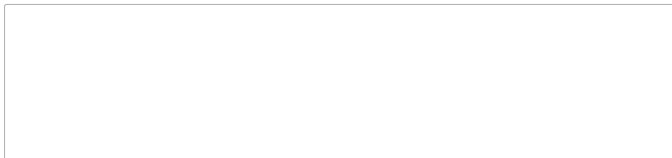
Humeur



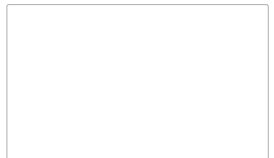
Gratitude

1
 2
 3

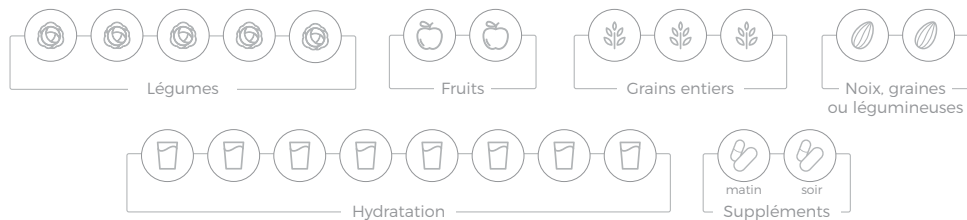
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1 Repas 2 Repas 3 Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur




Gratitude



- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

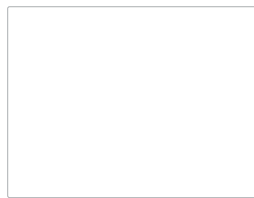
Degré d'énergie



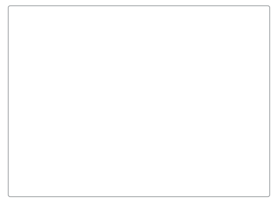
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



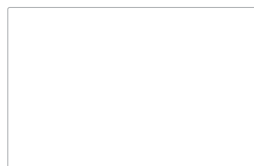
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

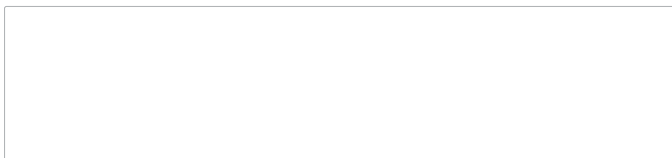
Humeur



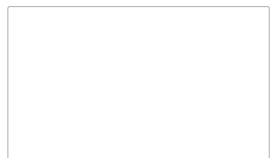
Gratitude

1
 2
 3

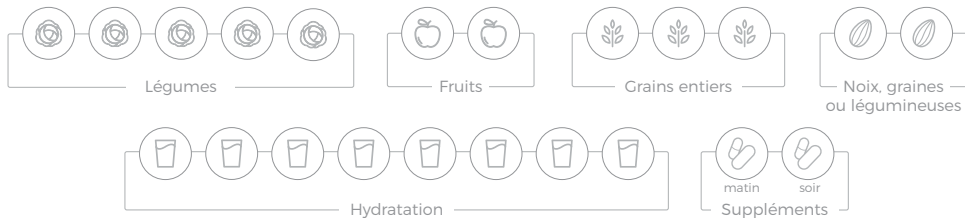
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur





Gratitude



- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

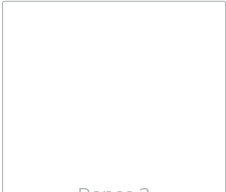
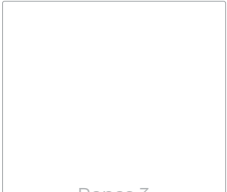
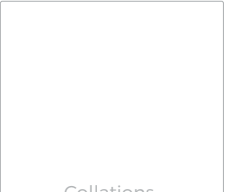
Points végés quotidiens

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

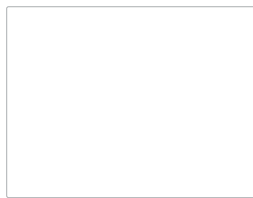
Degré d'énergie



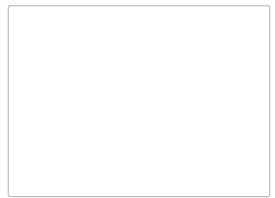
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



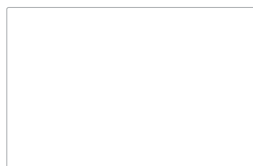
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

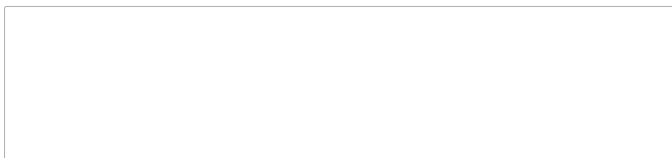
Humeur



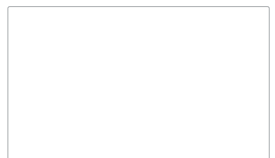
Gratitude

1
 2
 3

Signaux corporels



Points végés quotidiens



Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 7

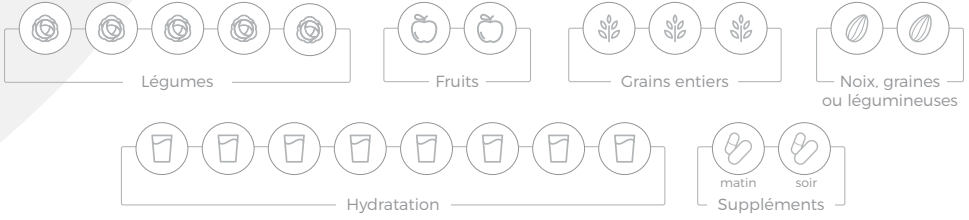
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

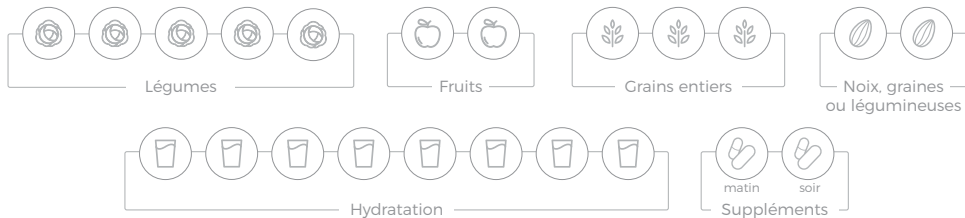
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

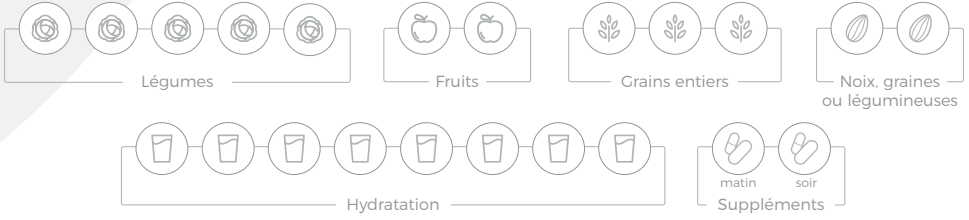
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

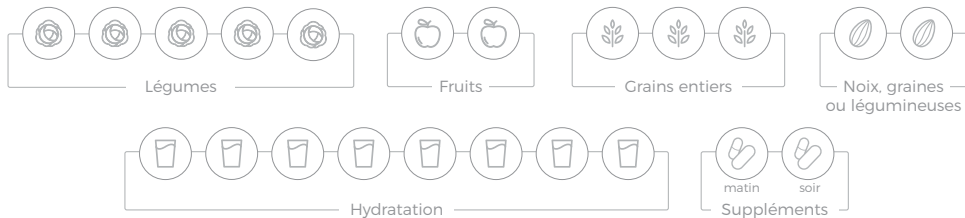
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur





Gratitude



- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons


 Légumes
  Fruits
  Grains entiers
  Noix, graines ou légumineuses

 Hydratation
  Suppléments




Repas et collations

 Repas 1
  Repas 2
  Repas 3
  Collations


Transit régulier



Sommeil

 0-3
  4-6
  7-9

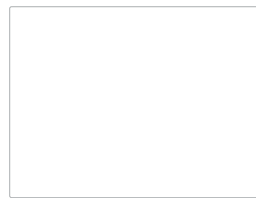
Degré d'énergie



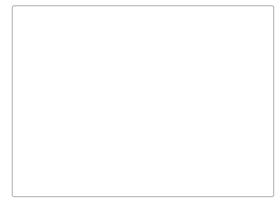
Mouvement

Activité :
 Durée :
 Progrès :

Temps pour soi



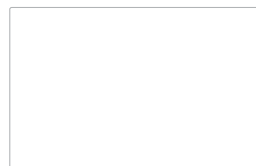
Communauté



Pleine conscience

Activité :
 Durée :

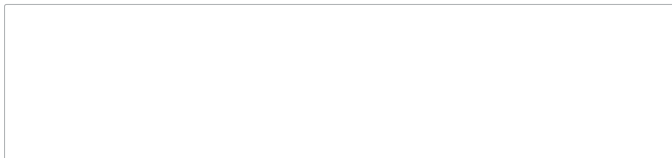
Humeur



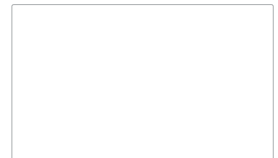
Gratitude

1
 2
 3

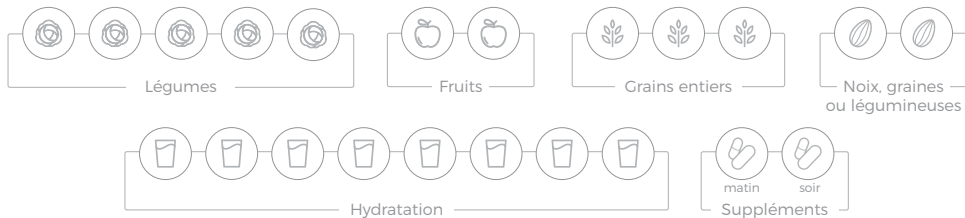
Signaux corporels



Points végés quotidiens



Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1

Repas 2

Repas 3

Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

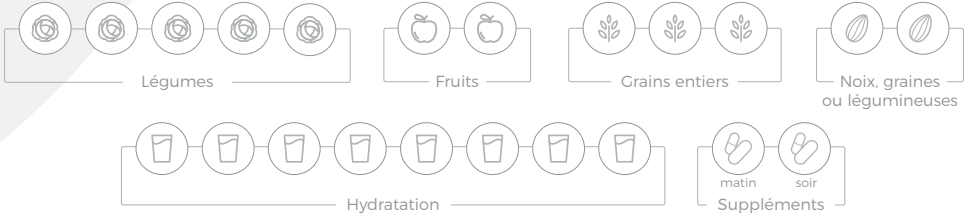
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Semaine 8

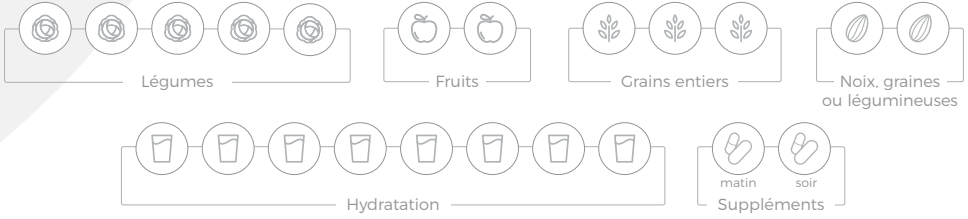
Liste d'épicene

Repas

Planifier une nutrition savoureuse pour la semaine.

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
D				
L				
Ma				
Me				
J				
V				
S				

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

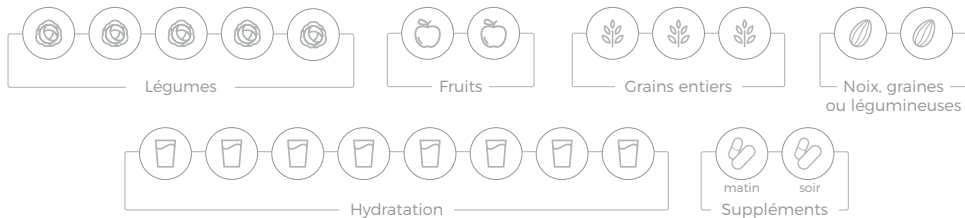
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

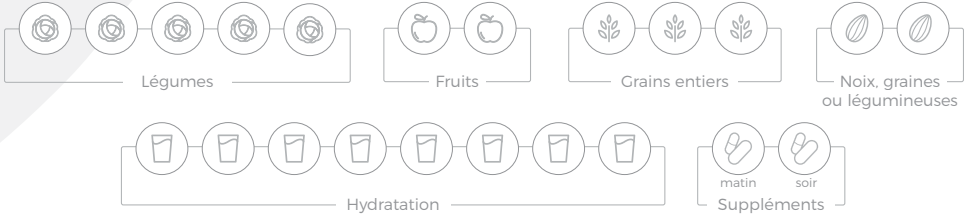
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

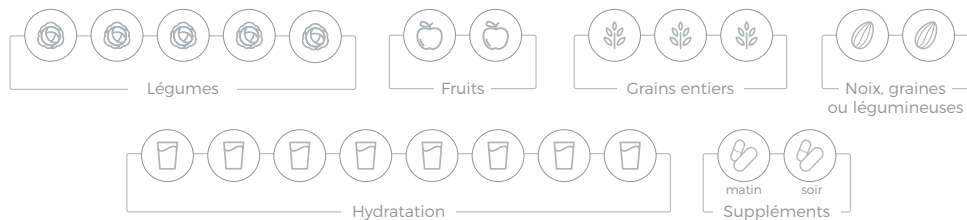
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

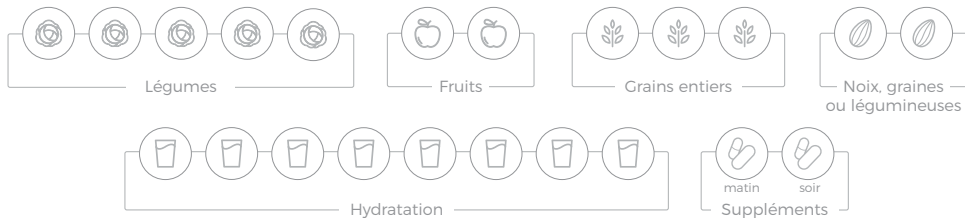
Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1
Repas 2
Repas 3
Collations

Transit régulier

Sommeil

0-3
4-6
7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Aliments et boissons



Repas et collations

Repas 1	Repas 2	Repas 3	Collations
---------	---------	---------	------------

Transit régulier

Sommeil

0-3 4-6 7-9

Degré d'énergie

Mouvement

Activité :

Durée :

Progrès :

Temps pour soi

Communauté

Pleine conscience

Activité :

Durée :

Humeur

Gratitude

- 1
- 2
- 3

Signaux corporels

Points végés quotidiens

Résultats hebdomadaires et établissement des objectifs

Points végés hebdomadaires



>10



10-20



21-30



30+

Réflexion

Quelles sont mes victoires? Quelles sont mes tendances? Quels rajustements dois-je faire?

Mon objectif cette semaine

Quels aspects voudrais-je améliorer? Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon but?

Objectifs à long terme

Réflexions finales

Mes moments de fierté

1

2

3

4

5

Leçons apprises

1

2

3

4

5

Mes objectifs

pour les 60 prochains jours

1

2

3

4

5

USANA.

USANA.com

  @USANAinc

#LiveUSANA | #USANAactive



588.020200

CAFR 143776 Rev. 3/21