



Quand je bouge je me sens...

Objectif : (Re)booster/Positiver votre activité physique.

Observez, en situation ou à posteriori, votre état physique, psychologique et émotionnel lorsque vous pratiquez une activité physique.
Relevez tous les points positifs de ce que vous avez écrits.

| Quand je mange équilibré je me sens... | |
|--|---|
| Physiquement | <i>Exemple : Remotivé, Vidé Fatigué, Revitalisé.</i> |
| Psychologiquement | <i>Exemple : Fier(e) de moi, bien dans ma peau, investi.</i> |
| Emotionnellement | <i>Exemple : Super joyeuse</i> |

| Ce que j'ai trouvé de positif |
|-------------------------------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive