

Mon objectif SMART

SPECIFIQUE

Formule un objectif concret, détaillé, clairement défini et centré. Spécifique implique que l'objectif est tourné vers le résultat et est orienté sur l'action. L'objectif doit être simple et communiquer ce que tu désires.

Poses-toi les questions suivantes: Que vais-je faire? Pourquoi cela est-il important pour moi? Qui fera quoi? Qui d'autre doit-être impliqué? Quand? Comment?

MESURABLE

Si l'objectif est mesurable, l'instrument de mesure est clair et il est possible de suivre ta progression vers ton objectif.

Si tu ne peux pas mesurer ton objectif alors tu ne peux pas le contrôler. Il est important d'avoir des points de repères qui t'encouragent et te motivent.

Poses-toi les questions suivantes : comment saurais-je que le changement a pris place ? Qu'est-ce qui prouvera que j'ai atteint mon objectif ?

ATTEIGNABLE

Si ton objectif est trop distant dans le temps ou dans l'espace, tu auras beaucoup de mal à rester motivée le long du chemin.

Un objectif, contrairement à tes rêves et aspirations, doit être à ta portée. Un objectif doit te pousser mais pas si loin que cela en devient frustrant.

Poses-toi les questions suivantes : puis-je l'accomplir dans le délai imparti avec les ressources disponibles ? Quelles contraintes et limites puis-je avoir à surmonter ? Est-ce possible ?

RÉALISTE

Un objectif atteignable n'est pas toujours réaliste. Réaliste ne veut pas dire simple. Réaliste signifie que tu as les ressources nécessaires pour accomplir ta tâche (argent, compétence, équipement etc.).

Poses-toi les questions suivantes : ai-je les ressources nécessaires à ma disposition ? Dois-je revoir mes priorités pour réussir ?

TEMPOREL

Pour atteindre un objectif, il est nécessaire de se fixer un délai. Si tu omets cette étape importante, tu réduis d'emblée la motivation et l'urgence nécessaires à l'action.

De plus, si ton objectif est assez ambitieux, de savoir qu'il y a une date à laquelle il prend fin va t'aider à maintenir l'effort nécessaire à son accomplissement.

Poses-toi les questions suivantes : A quelle date aurais-je accompli mon objectif ?

Mon objectif SMART

SPECIFIQUE

MESURABLE

ATTEIGNABLE

RÉALISTE

TEMPOREL

La shopping liste des filles

- **Carotte** : au mois 2,5 kilos
- **Betterave** : 4 à 6 unités
- **Concombre Noa** : au moins 4
- **Pomme** : 6 - 8
- **Fenouil** : 3-4 unités
- **Céleri branche** : Un bouquet
- **Chou** : 1 unité ou 6 feuilles de **Kale**
- **Poivron vert** : 4-5 unités
- **Epinards** : 4 grosses poignées ou un sac
- **Courgettes** : 4-5 unités
- **Herbes fraîches** : une botte de persil et une botte de menthe
- **Gingembre** : Une grosse racine
- **Ail** : 1 tête.
- **Citron** : 4 à 6 unités.

Mes 3 semaines de programme

Semaine 1

UN JUS PAR JOUR

Choisis un moment dans la journée pour boire ton jus quotidien.

Semaine 2

UN JUS + UNE SALADE

Garde ton jus quotidien et remplace un de tes repas par une salade de cru.

Semaine 3

DU JUS, DU CRU, DU JUS

Garde ton jus quotidien et ta salade de cru. Ajoute en plus un autre jus dans ta journée. Et pour aller plus loin, bannis les produits ci-dessous de ta consommation pendant une semaine.

DO

Fais

- Bois entre 0,5 et 1,5 L de jus par jour en 2 ou plusieurs fois
- Mange cru une fois par jour au moins
- Bois entre 1,5 et 2L d'eau par jour
- Ne consomme que des produits naturels, brut (fruits, légumes, noix, fruits secs)
- Marche, prends l'air, fais du sport un peu tous les jours pour faire le plein d'oxygène

DON'T

Arrête

- Arrête le sucre raffiné dans tes préparations, les produits tout faits. Pas de friandises, ni de chocolat. Si tu as envie de sucre mange des fruits secs.
- Aucune farine pendant une semaine, donc pas de pain, de pâtes ni de gâteaux.
- Pas de boisson autre que tes préparations, pas de briques de jus, de sirop, ni d'alcool
- Pas de produits laitiers - lait, fromage, yaourt
- Pas de légumineuses (pois, lentilles...), ni de pommes de terres

Planning d'une journée quelques exemples

Semaine 1

8h : Jus

10h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

13h : Déjeuner

16h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

19h : Diner (terminé à 20h)

ou

Phase de jeûne plus longue

10h : Jus

13h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

15h : Déjeuner

17h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

19h : Diner (terminé à 20h)

Semaine 2

8h : Un grand Jus

10h : quelques fruits frais, graines
et fruits secs si besoin

13h : Salade de cru

16h : Collation si besoin

19h : Diner (terminé à 20h)

ou

10h : Un grand Jus

13h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

15h : Salade de cru

17h : Collation si besoin

19h : Diner (terminé à 20h)

Semaine 3

8h : Un grand Jus

10h : quelques fruits frais, graines et
fruits secs si besoin

13h : Salade de cru

15h : Un grand jus

17h : collation de graines si besoin

19h : Diner (terminé à 20h)

ou

10h : Un grand Jus

13h : quelques fruits frais,
graines et fruits secs si besoin

15h : Salade de cru

17h : Un grand jus

19h : Diner (terminé à 20h)

Les vitamines et minéraux*

Vitamine C

Goyave	228,3 mg
Poivron jaune	183.5 mg
Cassis	181-200 mg
Poivron rouge	165 mg
Persil	133 mg
Choux frisé	120 mg
Fenouil	93 mg
Kiwi	92,7 mg
Brocoli	89,2 mg
Poivron vert	80,4 mg
Papaye	60,9 mg
Fraise	58,8 mg
Orange	53,2 mg
Citron	53,0 mg
Ananas	47,8 mg
Pamplemousse	30 mg
Cresson	43mg

*Pour 100 grammes de produit

Vitamine A

Carotte	16 706 UI
Patate douce	14 187 UI
Choux frisé	9 990 UI
�pinards	9 377 UI
Laitue Romaine	8 710 UI
Persil	8 424 UI
Laitue	7 405 UI
Coriandre	6 748 UI
Blettes	6 116 UI
Basilic	5 275 UI
Menthe	4 248 UI
Cresson	3 191 UI
Poireau	1 667 UI
Fruit de la passion	1 272 UI
Pamplemousse	1 150 UI

Potassium **K**

Curcuma	2 525 mg
Menthe	569 mg
Epinard	558mg
Persil	554 mg
Basilic	521 mg
Fenouil	494 mg
Chou frisé	491 mg
Avocat	485 mg
Topinambour	429 mg
Pomme de terre	421 mg
Goyave	417 mg
Gingembre	415 mg
Ail	401 mg
Pissenlit	397 mg
Blettes	379 mg
Panais	375 mg
Artichaut	370 mg

Calcium Ca

Chou Chinois	2000 mg
Menthe	243 mg
Ail	181 mg
Basilic	177 mg
Chou fris�	150 mg
Persil	138 mg
Cresson	120 mg
Fenouil	109mg
�pinard	99 mg
Pissenlit	62mg
Poireau	59 mg
Brocoli	47 mg
Artichaud	44 mg
Orange	40 mg
Alfalfa	32 mg

Fer Fe

Curcuma	41,4 mg
Persil	6,2 mg
Menthe	5,1 mg
Topinambour	3,4 mg
Basilic	3,2 mg
Épinard	2,7 mg
Noix de coco	2,3 mg
Poireau	2,1 mg
Blette	1,8 mg
Ail	1,7 mg
Fruit de la passion	1,6 mg
Petit pois	1,6 mg
Chou frisé	1,5 mg
Artichaut	1,3 mg
Laitue romaine	1 mg
Haricot vert	1 mg

Magnesium Mg

Curcuma	193 mg
Blette	81 mg
Menthe	80 mg
Epinard	79 mg
Basilic	64 mg
Artichaut	60 mg
Persil	50 mg
Fenouil	49 mg
Chou frisé	47 mg
Gingembre	43 mg
Noix de coco	36 mg
Petit pois	36 mg
Avocat	29 mg
Poireau	28 mg
Banane	27 mg
Ail	25 mg

Protéine

Amande	25 g
Noisette	16 g
Noix	15 g
Curcuma	8 g
Petit Pois	6,5 g
Ail	6 g
Chou frisé	4,3 g
Menthe	3,8 g
Noix de coco	3,4 g
Artichaut	3,3 g
Basilic	3,2 g
Persil	3 g
Epinard	2,9 g
Brocoli	2,8 g

Les vitamines et minéraux qu'on trouve facilement dans les jus, ou

A titre indicatif, les recommandations françaises pour ta consommation quotidienne

VITAMINE A = 800 ug	VITAMINE B1 = 1,1 mg	CALCIUM = 800 mg
VITAMINE C = 80 mg	VITAMINE B2 = 1,4 mg	SODIUM = 2300 mg
VITAMINE K = 75 ug	VITAMINE B3 = 16 mg	FER = 14 mg
VITAMINE E = 12 mg	VITAMINE B5 = 6 mg	MAGNESIUM = 375 mg
VITAMINE D = 5 ug	VITAMINE B6 = 1,4 mg	POTASSIUM = 2000 mg
	VITAMINE B8 = 50 ug	PHOSPHORE = 700 mg
GLUCIDES = 260 g	VITAMINE B9 = 200 ug	IODE = 150 ug
PROTEINES = 50 g	VITAMINE B12 = 2,5 ug	SELENIUM = 55 ug
LIPIDES = 70 g		ZINC = 10 mg

Éléments faciles à combler à + de 50% avec un jus
Éléments présents dans les jus
Éléments absent des jus

Les recettes « santé »

ABC gingembre/citron 250 ml

- 2 tranches de citrons
- gingembre (2,2 g)
- carottes (250 g)
- betterave (136 g)
- 1 pomme granny (144 g)

191 kcal

CE JUS COMBLE

- 100% ou plus de nos besoins en vitamines A et B1
- plus de 40% des besoins en vitamine K, vitamine B9 et potassium

Jus vert 315 ml

- 1 pomme granny (167 g)
- 1 concombre (300 g)
- 3 branches de céleri (100 g)
- 1/2 bouquet de persil (60 g)
- 3 poignées d'épinards (90 g)

153 kcal

CE JUS COMBLE

- 100% ou plus de nos besoins en vitamines A, C, K
- 80% de nos besoins en vitamine B9 et 50% des besoins en potassium

Jus riche en nutriments 385 ml

- 4 grosse carotte (432 g)
- 2 branches de céleri (128 g)
- 1 fenouil (234 g)
- Kale (200 g)
- Persil (60 g)
- épinard (30 g)

231 kcal

CE JUS COMBLE

- 100% ou plus de nos besoins en vitamines A, C, K, vitamine B9 et potassium
- 70% des besoins en magnésium, 67% des besoins en calcium et plus de 50% des besoins en Fer, Phosphore et Vitamine B6

Jus léger 245 ml

- 1 pomme golden delicious (129 g)
- 1 concombre Noa (156 g)
- 1 fenouil (234 g)

127 kcal

CE JUS COMBLE

- 100% ou plus de nos besoins en vitamines A et K
- 56% des besoins en vitamine C

Ma recette k-walker

- + 90 grammes de persil
- + 6 grosses carottes
- + 4 poignées d'épinards (=180 g)
- + 5 belles branches de céleri

Alors, non seulement tu seras au top avec le potassium mais aussi avec les vitamines A, C, K, B9 et de bons apports en Fer, Magnésium, calcium et vitamine B6 (plus de 50% des VNR).

Mes gimmicks fétiches

JUICE, BREATHE AND LIVE A HAPPY LIFE

Presse un jus, respire et vis une vie heureuse

CHANGE TES HABITUDES

BE WISE DON'T STARVE

Soit sage, ne t'affame pas

**ÉCOUTE
TON
CORPS**

FIND YOUR OWN WAY

Trouve ta voie

ADOPTE UN NOUVEAU LIFESTYLE

BE HAPPY, BE JUICY

FAIS-LE POUR LE PLAISIR

SHARE, LOVE, JUICE

**KEEP
IT
SUPER
SIMPLE**
Fais super simple