



powered by

navigate°

Fixer des objectifs personnels

01

Être la personne que l'on veut être

2019 sera votre année, nous en sommes certains! Peu importe les objectifs que vous vous êtes fixés (faire attention à votre porte-monnaie, faire plus de sport, devenir berger), gardez à l'esprit les trois principaux moyens de rester motivé :

1. Fixer des objectifs personnels qui vous tiennent à cœur. S'investir dans des changements positifs et bons pour la santé permet de trouver plus d'excuses pour persévérer que pour abandonner.
2. Passez à l'action pour de bon. Ce qui signifie que vous devrez adapter votre comportement.
3. Faites le suivi de vos progrès et poursuivez des objectifs plus petits jusqu'à atteindre les plus importants.

Activité mensuelle

Les budgets : ennuyeux, mais nécessaires

Dresser un budget adapté à vos besoins permet de faire un premier pas vers la diminution de vos soucis d'ordre financier. Cette fiche d'activité financière vous permettra d'analyser vos recettes et vos dépenses.



Autres conseils pour se fixer des objectifs personnels et réalisables

Se fixer un objectif spécifique, lequel est beaucoup plus facile à atteindre qu'un objectif général. Prenons l'exemple d'une personne souhaitant perdre du poids : « Perdre du poids » est trop imprécis pour être utile. Au lieu de cela, il vaut mieux établir un objectif concret, tel que « Je veux perdre 15 kg en 2019 ».

Ensuite, scindez votre objectif final en objectifs intermédiaires plus petits, puis suivez vos progrès au fur et à mesure. Cela vous permet de savoir s'il est nécessaire d'ajuster vos attentes ou de modifier votre tactique. Par exemple, la personne en question devra perdre 1,125 kg par mois pour atteindre 15 kg en une année. Cela peut s'avérer réaliste pour certains, sans l'être pour de nombreux autres. Gardez donc à l'esprit de personnaliser votre objectif et prenez en compte les circonstances propres à chacun.

Quels changements devez-vous opérer pour pouvoir atteindre votre objectif? Prenez le temps d'envisager quelles sont l'approche et les tactiques qui fonctionneront le mieux pour vous. Dans notre exemple de perte de poids, un certain

nombre d'éléments peuvent être pris en compte, notamment :

- Changement de régime alimentaire (adieu aux sodas ou aux boissons sucrées, etc.).
- Un programme de gymnastique (spécifier les manières et les horaires afin d'ajouter davantage d'exercices chaque jour et chaque semaine).
- Rejoindre un club de gym ou un groupe d'activités.

Regardez les objectifs que vous vous étiez fixés, ainsi que les objectifs intermédiaires et les plans d'action qui vous ont menés jusqu'ici. **Êtes-vous réaliste?** Dans le cas contraire, essayez de trouver un juste équilibre ambitieux et réalisable. Échouer dans la réalisation d'objectifs difficiles à atteindre ne fera que diminuer votre motivation et ralentir vos progrès.

Pour finir, **définissez une date butoir de votre objectif à atteindre.** Sans date butoir, il vous sera impossible de fixer des objectifs intermédiaires et il vous sera difficile de savoir si vous accomplissez suffisamment de progrès.



powered by

navigate°

Comment adopter de bonnes habitudes pour une vie saine

02

Les habitudes ont la vie dure : assurez-vous d'en acquérir des saines

Les comportements sains peuvent se transformer en habitudes, comme pour bien d'autres choses, mais il vous faudra faire des efforts. Asseyez-vous et définissez quels sont les domaines de votre bien-être à améliorer, puis trouvez la manière d'incorporer dans votre routine quotidienne ces habitudes vous menant à cet objectif.

1 Il n'est pas nécessaire de passer des heures à la salle de sport pour mener une vie active.

Au lieu de cela, allez marcher, courir ou faites de simples exercices (comme des pompes, des sauts avec écart, des redressements assis) toutes les heures ou les deux heures au travail. Ensuite, complétez ces exercices physiques par des séances plus longues ou un loisir actif (pourquoi pas à l'extérieur) lorsque vous disposez de suffisamment de temps.



2 Les petits changements contribuent grandement à l'amélioration de votre régime alimentaire.

Le secret étant de lire les étiquettes afin d'éviter les sucres cachés et de manger des aliments frais et complets dès que vous le pouvez! Par exemple, boire de l'eau au lieu d'un jus de fruits au petit déjeuner peut vous éviter de consommer 28 grammes de sucre, ce qui représente presque une cannette entière de Coca-Cola.



3 Établissez un programme de sommeil afin de mieux vous reposer.

Établissez une routine du soir cohérente incorporant la diminution du temps passé devant les écrans au moins deux heures avant d'aller vous coucher. Entraînez votre organisme à se fatiguer et à se réveiller à une heure fixe, et il vous sera plus facile de vous endormir.



4 Passez au moins un moment au calme pendant la journée.

Chacun ressent le stress et y réagit à sa manière. Trouvez une oasis de tranquillité (deux ou même trois) pendant la journée et programmez des pauses afin de prendre soin de votre bien-être mental.

5 Fixez (et respectez) un budget afin de réduire vos soucis d'ordre financier.

La fiche d'activité financière vous aidera à vous lancer.



powered by

navigate°

Évaluation de votre santé financière

03

Plus d'argent, moins de soucis

D'après des études menées sur les problèmes d'argent, tout le monde ou presque, s'y confronte de temps à autre, souvent même de manière quotidienne. Mais se soucier de l'argent et faire en sorte de résoudre le problème sont deux choses différentes. Voici quelques exemples pour passer à l'action et s'en tenir au plan établi au quotidien :

Planifiez à l'avance et fixez une échéance pour le budget.

Ne tenez pas pour acquis que vous trouverez le temps de vérifier vos dépenses. Au lieu de cela, prévoyez un échéancier précis pour vérifier votre budget à la fin de chaque jour ou semaine. Un suivi régulier et fréquent permet d'éviter de faire des excès, ce qui signifie que vous vous rendrez vite compte des écarts réalisés.

Posez-vous la question : Quels sont mes besoins et désirs?

La diminution des achats compulsifs n'a pas besoin d'être une mauvaise chose. Restez motivé(e) en planifiant des petites récompenses pour vous-même au fur et à mesure, et n'oubliez pas d'incorporer à votre budget les économies à réaliser pour vous procurer ces récompenses!

Dressez la liste des choses que vous devez vous abstenir d'acheter.

Éviter les dépenses inutiles ne se ressent pas de la même manière que d'économiser de l'argent, mais cela vous aidera à atteindre vos objectifs financiers. Écrivez sur un papier les articles que vous souhaitez acheter (les pizzas de fin de soirée, les repas au restaurant ou les vêtements, et même les divertissements de courte durée), et faites le suivi de vos dépenses habituelles en choses frivoles.

Vous pourriez également découvrir des achats que vous souhaitez vraiment faire. Si, de temps à autre, vous agrémentez la semaine par un repas agréable au restaurant ou un café dans un lieu branché, essayez d'ajuster votre budget et de trouver comment financer ces petits plaisirs. Si vous ne pouvez absolument pas vous le permettre, réfléchissez à d'autres moyens de satisfaire ce besoin.

Une surveillance régulière et fréquente permet d'éviter de tomber dans un cercle vicieux de dépenses.



powered by

navigate°

Recette

04

Fine omelette grecque

Un moyen sain et savoureux de commencer la journée.

INGRÉDIENTS

- 2 œufs et 1 blanc d'œuf battus
- ½ cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillères à soupe d'oignons rouges coupés en dés
- ½ bol de tomates Roma coupées en dés
- 1 bol de pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe de feta sans matière grasse émiettée
- 1 cuillère à soupe de basilic émincé
- Sel (selon les goûts)
- Poivre noir (selon les goûts)

INSTRUCTIONS

1. Faites chauffer une petite poêle (15 cm) à feu moyen-doux.
2. Ajoutez l'huile, les oignons, les tomates et les épinards et faites revenir le tout pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que les oignons ramollissent et que les épinards se flétrissent. Retirez de la poêle les légumes cuits et réservez-les dans une assiette.
3. Vaporisez la poêle à l'aide d'un aérosol de cuisson antiadhésif et versez les œufs battus, assaisonnés de sel et de poivre noir. Laissez l'œuf se saisir pendant environ 30 secondes.
4. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, décollez les bords de l'œuf sur chaque côté, puis inclinez légèrement la poêle vers le haut. Faites remonter les œufs en direction du centre de la poêle, en laissant l'œuf encore cru fondre jusqu'aux parois de la poêle.
5. Répétez cette opération jusqu'à la cuisson de l'œuf, tout en conservant une partie moins cuite (environ 2 à 3 minutes).
6. Pendant que l'œuf n'est pas encore complètement cuit, ajoutez les légumes cuits, la feta et le basilic d'un côté, puis pliez l'autre côté de manière à recouvrir la garniture.
7. Cuisez 1 minute supplémentaire pour faire fondre le fromage et terminer la cuisson à l'intérieur.
8. Faites glisser l'omelette sur une assiette et servez immédiatement.

Durée totale (préparation et cuisson) :

20 minutes

Portions : 1



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

204 calories

12 g de matières grasses

354 mg de cholestérol

292 mg de sel

6 g de glucides

2 g de fibres

19 g de protéines