

Planificateur de remise en forme pour toute la famille

Chers parents,

À travers ce planificateur, nous souhaitons vous encourager, vous et vos enfants, à participer activement à différentes activités et à suivre vos progrès sur le Fitness Board.

À vous de choisir les objectifs (bien-être, alimentation, sport) que vous souhaitez atteindre ensemble chaque jour.

Pour vous aider, nous avons noté quelques idées inspirantes d'objectif à atteindre dans votre vie quotidienne. Comme il ne s'agit que de propositions, nous vous invitons à ajouter vos propres idées. À force d'expérimenter, peut-être découvrirez-vous de nouveaux loisirs ou de nouvelles recettes à faire en famille !

À la fin de la semaine, prenez toujours le temps de faire ensemble un bilan de ce qui a été accompli. Parlez de ce qui vous a plu, félicitez-vous de vos réussites et programmez ensemble les objectifs que vous souhaitez atteindre la semaine suivante.

Et surtout, n'oubliez pas de vous offrir une récompense à la hauteur de vos efforts ! Une sortie en famille, une soirée jeux ou un bon petit plat qui fait plaisir à toute la famille... Là encore, à vous de décider.

En espérant que votre programme santé et fitness vous apportera joie et satisfaction, nous vous souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de vos objectifs.

Pour une famille heureuse, en forme et en bonne santé !

Conci



À chaque jour son objectif : quelques propositions

Bien-être

- Soirée jeux
- Journée sans écran
- Lire une histoire aux autres
- Soirée musicale : choisir une chanson, chanter, jouer de la musique
- Détente avec un programme de yoga pour enfants
- Activité dessin: faites des portraits les uns des autres
- Journée Wellness à la maison
- Lecture
- Bonne action (p. ex. aider une personne plus âgée)
- Pique-nique
- Inviter des amis ou de la famille
- Soirée écriture



Alimentation

- Cuisiner ensemble sans distraction
- Réaliser un livre de recettes pour les enfants
- Journée sans sucres ajoutés
- Acheter des produits frais de la ferme
- Cuisiner végétarien
- Tester un nouveau menu
- Goûter à un nouveau fruit ou un nouveau légume
- Cuisiner un plat très coloré
- Préparer un encas sain
- Faire son propre muesli ou son propre granola
- Dessert fruité
- Aménager un jardin d'herbes aromatiques

Sport

- 10 sauts en étoile avant le petit-déjeuner
- 10 squats avant le dîner
- Promenade en forêt
- Tour à vélo
- Marcher au lieu de prendre le bus
- Essayer un nouveau sport
- Celui qui résiste le plus longtemps sur une jambe
- Tournoi de foot
- Mini-workout de 10 minutes
- Exercice d'étirements matinaux en famille
- Soirée dansante dans le salon
- Jogging ou marche en famille dans la nature



Programme d'objectifs pour la famille

Fixez-vous un seul objectif par jour



Bien-être

Alimentation

Sport

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Bilan de la semaine

Ce que l'on a aimé :

.....

Ce qui n'a pas du tout marché :

.....

À réessayer la semaine prochaine :

.....

Nous avons globalement atteint nos objectifs : 😞 😐 😊

Récompense

.....