

Muscu Starter – Suivi alimentaire débutant

Outil pratique pour suivre tes repas, ton hydratation et ton énergie sur 7 jours

Conseils de base en nutrition

- Mange des protéines à chaque repas : œufs, poulet, tofu, légumineuses...
- Hydrate-toi : 2L d'eau minimum par jour
- Ne saute pas les repas
- Évite les produits ultra-transformés
- Observe ton niveau d'énergie et adapte si besoin

Mode d'emploi du suivi alimentaire

Chaque jour, remplis les cases suivantes :

- Heures des repas
- Aliments consommés
- Hydratation (en L)
- Énergie ressentie (matin / soir)
- Faim / satiété
- Observations

Suivi du jour 1

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 2

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 3

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 4

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 5

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 6

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Suivi du jour 7

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collations :

Hydratation (en L) :

Énergie matin :

Énergie soir :

Faim/Satiété :

Observations :

Conclusion

Ce suivi te permet de prendre conscience de tes habitudes alimentaires.

Reviens dessus chaque semaine pour ajuster petit à petit.

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,

Coach Max