



MON OBJECTIF SMART



Spécifique	<p><i>Qu'est-ce que je veux EXACTEMENT ?</i></p> <p><i>Au présent</i></p>	Je pèse 60 kg, soit 10 kilos de moins qu'aujourd'hui.
Mesurable	<p><i>Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif ? Sur quels critères je me base ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je saurai que j'ai atteint mon objectif en voyant mon poids sur la balance - Mes vêtements sont devenus trop grands - Mes mesures indiquent clairement la perte de centimètres
Atteignable	<p><i>Mon objectif est-il sous mon contrôle ?</i></p>	Oui c'est moi qui veux perdre ces kilos. Je peux prendre en main mon alimentation.
Ambitieux	<p><i>Est-il stimulant ?</i></p> <p><i>Motivant ?</i></p>	Oui car je pourrai à nouveau mettre les vêtements dans lesquels je ne rentrais plus, je serai en meilleure forme. Je serai plus en phase avec mon image et ma santé sera meilleure.
Acceptable	<p><i>Est-il écologique ? est-ce que je risque de perdre quelque chose ou cela peut-il impacter négativement mon entourage ?</i></p>	Oui c'est écologique, je me sentirai mieux dans mon corps et donc tout mon entourage bénéficiera de mon bien-être.
Réaliste	<p><i>Quelles sont mes ressources ?</i></p>	<p>Je suis motivée et déterminée</p> <p>Je prends l'aide d'un nutritionniste</p> <p>Je me suis remise au sport, l'activité physique va m'aider à perdre du poids.</p>
	<p><i>Quelles ressources vais-je devoir développer ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'organisation des repas : planifier mes menus à l'avance et m'organiser dans la préparation des repas - Gérer les invitations - Travailler mon goût pour le chocolat et les biscuits sucrés de toutes sortes.
Temporellement défini	<p><i>A quelle date je veux atteindre mon objectif ?</i></p>	Dans 5 mois à partir de la date d'aujourd'hui.
	<p><i>Quels sont les paliers intermédiaires ?</i></p>	Je veux perdre 0.5 kilos par semaine, soit deux kilos par mois.