

- 1 Je commence l'année en beauté avec **LeBootCamp** 
- 2 Je démarre toujours mes journées avec **un citron pressé** et si je pars en voyage, je l'emmène avec moi #NoExcuse 
- 3 J'enchaîne avec un **Sobacha®** et un thé de mon choix pour **démarrer la journée bien hydratée** 
- 4 Je vise les **12 verres** de liquide **non sucré** par jour 
- 5 Je dépasse les **10 000 pas par jour** et à partir de ce jour, mon minimum quotidien sera de 12 000 pas 
- 6 Je remplis **mon blog LeBootCamp** au moins 5 fois par semaine 
- 7 J'invite quelqu'un de proche à marcher avec moi **une fois par semaine** 
- 8 Je **prépare mes menus à l'avance** pour ne plus être prise au dépourvu 
- 9 Je me prévois des **provisions saines** de base à la maison : hummus, crackers sans gluten, lait de coco, sarrasin grillé, etc. 
- 10 Je prépare mes affaires de sport **la veille pour le lendemain** #NoExcuse 
- 11 Je fais **5 exos** de la 25^{ème} heure par jour 
- 12 Je fais **2 Optimum et 3 Medium** séances de sport **LeBodyChallenge** par semaine 
- 13 Quand je suis débordée, je me pousse et fais au moins un **Minimum LeBodyChallenge** 
- 15 Je refuse de me coucher sans avoir au moins fait travailler une zone musculaire, même **5 minutes** 
- 16 Je goûte à **un nouvel aliment** par semaine : grain exotique ou local et re-découvert, nouvelle épice, etc. 
- 17 Je me donne **des défis sur une semaine** à suivre en famille : par exemple, 100 végétaux différents en 7 jours, sachant que chaque épice compte pour 1. Idéal pour motiver la famille ! 
- 18 Je m'achète une petite tenue de sport **récompense** pour tous **mes efforts fournis** 
- 19 Je suis ma coach Valérie Orsoni sur les réseaux (Facebook - Instagram - Twitter) pour ne pas rater de nouvelles **astuces minceur et bien-être** 
- 20 Je **partage** mes réussites sur les **réseaux sociaux**, autant d'opportunités d'être motivée par les copines 
- 21 En cas de coup de mou, **j'en parle à ma coach**. Je me mets bien dans la tête que **je ne suis pas seule** devant mon combat contre les kilos en trop et les vieilles habitudes qui ont la peau dure 
- 22 Je fais mes **30 minutes de marche dès le matin** pour ne pas me retrouver prise au dépourvu en fin de journée sans le temps de le faire 
- 23 Je me prépare des **goûters malins** à l'avance pour **ne jamais être prise au dépourvu** (Un sachet d'amandes, des fruits frais faciles à transporter : pomme, banane, clémentine, noix du Brésil...) 
- 24 Je fais du **yoga au moins 3 fois par semaine** (idéalement, je vise 15 minutes par jour) 
- 25 Je finis toutes mes séances d'entraînement par **10 minutes d'étirements** 

- 27** Je prends soin de moi et me fais **un gommage corporel** par semaine (du gros sel et de l'huile d'amande douce suffisent)
- 28** Je mets du **lait sur le corps** tous les matins quand je sors de la douche
- 29** **J'apprends à méditer** au moins 5 min par jour. Je choisis un **mantra**, le mien, que je ne dévoile pas comme « je veux faire le bien autour de moi », « je suis en pleine forme » ou « le bonheur est là où je le décide », à vous de vous le créer
- 30** Je teste **une nouvelle recette** par semaine
- 31** Un matin du weekend, **je ne regarde pas** mon téléphone, tablette ou ordinateur. Je traîne avec un livre, je discute avec ma famille ou vais me promener mais en **mode déconnecté**
- 32** Après quelques mois, je passe à une journée entière, **au moins une fois par mois**
- 33** Un jour par semaine, **je ne lis pas les infos**
- 34** Je **désactive** les alertes infos de mon téléphone
- 35** J'utilise un outil comme **Anti-Social** qui me permet de bloquer les alertes des réseaux sociaux pendant un certains temps, me permettant de relaxer mon esprit
- 36** Je passe une journée par semaine **sans poster** sur Snapchat ou Instagram
- 37** Je **débranche et éteins** complètement mes appareils électroniques (ordinateur, téléphone, tablette, etc...) et les mets le plus loin possible de moi (autre pièce, autre étage, etc...) afin d'améliorer la **qualité de mon sommeil**
- 38** Je décide de passer **une soirée entre copines** au moins toutes les deux semaines
- 39** Je découvre une **nouvelle activité sportive** une fois par mois. Au moins pour tester mes limites et les repousser
- 40** Je me donne **un objectif de folie** : comme faire 30 000 pas dans une journée, 200 squats, 1000 contractions de fessiers
- 41** Je choisis une **activité cérébrale** comme le **sudoku** et j'en fais au moins 3 fois par semaine
- 42** Je **souris** à 5 inconnus dans la rue (le faire permet de recevoir des sourires en retour, ce qui nous dope en endorphine)
- 43** Choisissez une de vos faiblesses (orthographe, grammaire, énervement facile, motivation, etc.) et mettez en place un **plan d'action** pour **réduire l'impact de cette faiblesse** dans votre vie de tous les jours
- 44** Choisissez une phrase qui vous parle, imprimez-la et mettez-la un peu partout. Cela peut être « Quand l'esprit est pur, la joie suit comme une ombre qui ne nous quitte jamais »
- 45** **Je lis plus** : du livre emprunté à la bibliothèque ou à un ami pour éviter l'impact écologique de notre choix intellectuel
- 46** Je fais attention à **mon impact sur la nature** : moins de sacs en plastique, je réutilise, j'éteins les lumières non nécessaires, je ne gaspille pas la nourriture, je ne gaspille pas l'eau
- 47** Je plante des herbes aromatiques dans ma cuisine et si j'ai un jardin, **je cultive** des légumes ou des fruits que j'aime
- 48** **J'apprends à mes enfants à cuisiner**
- 49** J'apprends à faire **des aliments de base** : pain, moutarde, ketchup, mayonnaise, etc.
- 50** **J'apprends à me mettre en valeur** : vêtements mieux choisis ou mieux portés, couleurs plus gaies, je recycle, vends ou donne ce qui ne me va plus
- 51** Je fais le bien en participant à **une œuvre charitable** ou bien je choisis l'objet de mon aide et je fonce ! **Aider rend heureux**
- 52** **J'élimine les vampires d'énergie** impitoyablement : je les bloque sur les réseaux sociaux, sur mon téléphone, sur mon outil mail, etc
- 53** Je me dis que **ma vie est belle et qu'il y a toujours moins heureux que moi !**