



Jour J - 1 an

-  **Je me pèse.** Je veux perdre du poids ? Non Oui
Si oui fixez-vous un objectif réaliste, le but n'étant pas de vous transformer au point d'être méconnaissable pour vos invités.
Objectif perte de poids :
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Je parques ma voiture 200m plus loin que d'habitude pour aller travailler. (A raison de 4 trajets par jours, mon objectif annuel maximum de marche supplémentaire : 208 km)
- Je mets mon CD préféré dans le lecteur 3 soirs par semaine. 1^{ère} chanson : Je serres les fesses et rentres le ventre, 2^{ème} chanson, je fais des abdos, 3^{ème} chanson, je travaille les hanches, 4^{ème} chanson je lève des petits poids et ainsi de suite jusqu'à la fin du CD.

 **Démaquillage.** Quelle que soit votre état physique ou mental, démaquillez vous.

Jour J - 9 mois

 Je pars à la recherche de **ma robe de mariée en ayant les idées larges** car certaines robe pourraient m'aller bien mieux que ce que je crois. Et je n'hésite pas à faire des comparaisons de prix et de services.

Jour J - 7 mois

 Je pars à la recherche **des accessoires pour ma robe** (chaussures, collier, boucle d'oreilles, voile, gants, sous-vêtements, etc..)

Jour J - 6 mois

 **Mise en place du réflexe « A chaque fois que je me brosse les dents j' :**


- Le matin → hydrate ma peau du visage et de mon cou.
- Le midi → hydrate mes coudes et genoux
- Le soir → effectue un démaquillage du visage

MA DEVISE : Quelques secondes de plus après le brossage m'aideront à devenir une déesse le Jour J.


 **Mise en place de MA SOIREE BEAUTE (durée min : 1 heure)** Une fois par semaine, je mets de la musique dans la salle de bain et :

1. Je fais un masque du visage et des cheveux
2. Je fais un gommage du corps (et non un ponçage)
3. Je passe de la crème sur tout mon corps et je me masse (les crèmes amincissantes ne font pas de miracles sur la cellulite c'est le massage quotidien qui raffermi tout ça).
4. Je m'occupe de mes pieds (ponçage et crème nourrissante)
5. Je m'occupe de mes mains
6. Je m'épile soigneusement
7. J'apprivoise mon corps

MA DEVISE : Je mets mes ATOUTS EN VALEUR, Je camoufle mes défauts et je respecte ma personnalité

 **Si j'ai une peau boutonneuse,** je prends rdv chez le dermatologue. (Et si j'ai de l'herpès, je lui demande un traitement préventif pour ne pas en voir débarquer le jour J)

 **Mission sourire parfait :** Je prends rendez-vous chez le dentiste pour faire le traitement des dents blanches (aussi valable pour M.)

 **Si je transpire beaucoup,** je me rends à la pharmacie (ou parapharmacie) et je leur demande conseils pour un déodorant. J'aurais ainsi le temps d'en tester plusieurs et de trouver celui qui me convient le mieux afin de me sentir « NARTA » le Jour J.


Jour J - 3 mois

 Je me lance corps et âmes à la recherche de **mon coiffeur et de mon maquilleur**

JOUR J - 2 mois

 Je prends rendez-vous pour un détartrage **de mes dents et de celles de mon chéri**


Jour J - 1 mois

 **Objectif perte de poids :** Je considère que je ne perdrais plus de poids ou très peu et si je ne suis pas satisfaite du résultat, je m'achète des collants « Ventre plat » et je vais essayer ma robe pour la dernière fois afin de faire les dernières retouches, si nécessaires.

 A partir d'aujourd'hui, **je ne teste plus aucun nouveau produit sur ma peau.** Je pourrais faire une allergie et certaines tardent à disparaître.


Jour J - 15 jours

JE VAIS CHERCHER MA ROBE


 **Plus aucun nettoyage de la peau à partir de cette date** car ce soin fait parfois ressortir les imperfections qui mettent plus de 15 jours à cicatriser.

JE NE TRIPOTE PLUS AUCUN BOUTON

 Chaque soir, en rentrant à la maison, **j'enfile les chaussures que je porterez le Jour J** afin d'éviter les cloques et douleurs le Jour J.

 **Je fais les premiers tests de maquillage et de coiffure.** En n rentrant à la maison, je me fais prendre en photo avec mon appareil numérique afin de voir le résultat en photo. Je garde mon maquillage jusqu'au soir pour voir comment il tient et comment sortent les photos Avec flash


Jour J - 7 jours


 **J'organise une soirée avec ma témoin** pour discuter des derniers détails et lui demander de prendre votre trousse (maquillage, brosse, etc..)

Jour J - 3 jours

 Je file chez **l'esthéticienne pour l'épilation**

JOUR J - 2 jours

 Je **soigne mes mains**, et oui elles vont bientôt être regardées par tout le monde vu que ma bague y sera. Et si je peux, je m'offre une manucure et pédicure.

 Petit rendez-vous pour un massage en couple.

Le Jour J

 **Je mets une blouse pour aller chez le coiffeur et maquilleur.**

MA DEVISE : Aujourd'hui je suis la Reine alors je serai ROYALE en offrant un beau sourire à chaque invité accompagné d'un mot aimable. Cela ne coûte rien et le positif amène le positif. Et surtout je profite de ma journée car elle passera bien trop vite.



Surtout je garde ces habitudes et je profite à fond de ma nouvelle vie en tant que MADAAAAAAAAAME