

# HAPPY WEEK

mon semainier motivation



| LUNDI                                  | MARDI                                  | MERCREDI                               | JEUDI                                  | VENDREDI                               | WEEK-END                               |
|--|--|--|--|--|--|
| Humeur du jour<br>                     | Humeur du jour<br>                     | Humeur du jour<br>                     | Humeur du jour<br>                     | Humeur du jour<br>                     | Humeur du jour<br>                     |
| Sommeil<br>Pas assez → Au top          | Sommeil<br>Pas assez → Au top          | Sommeil<br>Pas assez → Au top          | Sommeil<br>Pas assez → Au top          | Sommeil<br>Pas assez → Au top          | Sommeil<br>Pas assez → Au top          |
| Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme | Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme | Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme | Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme | Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme | Énergie<br>Épuisé(e) → En pleine forme |
| Eau x25cl<br>                          | Eau x25cl<br>                          | Eau x25cl<br>                          | Eau x25cl<br>                          | Eau x25cl<br>                          | Eau x25cl<br>                          |
| Fruits & légumes<br>                   | Fruits & légumes<br>                   | Fruits & légumes<br>                   | Fruits & légumes<br>                   | Fruits & légumes<br>                   | Fruits & légumes<br>                   |

| ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE |       |          |
|-----------------------------|-------|----------|
| Activité                    | Temps | Calories |
|                             |       |          |
|                             |       |          |
|                             |       |          |
|                             |       |          |

| CE QUI M'A FAIT PLAISIR CETTE SEMAINE |
|---------------------------------------|
| ○ _____                               |
| ○ _____                               |
| ○ _____                               |
| ○ _____                               |
| ○ _____                               |
| ○ _____                               |