

HAPPY WEEK

mon semainier motivation



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

ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE		
Activité	Temps	Calories

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