

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 |
|---------------------------------------|
| ○ _____ |
| ○ _____ |
| ○ _____ |
| ○ _____ |
| ○ _____ |
| ○ _____ |