

# HAPPY WEEK

mon semainier motivation

elancia

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

## ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE

Activité	Temps	Calories

## CE QUI M'A FAIT PLAISIR CETTE SEMAINE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_