HAPPY WEEK

mon semainier motivation



WEEK-END

Humeur du jour

Sommeil

Énergie

Eau x25cl

Fruits & légumes

En pleine forme

MERCREDI LUNDI **JEUDI VENDREDI MARDI** Humeur du jour 2000 2000 Sommeil Sommeil Sommeil Sommeil Sommeil Pas assez Au top Énergie Énergie Énergie Énergie Énergie Epuisé(e) En pleine forme Epuisé(e) Eau x25cl Eau x25cl Eau x25cl Eau x25cl Eau x25cl \bigcirc 00000000 \bigcirc \bigcirc Fruits & légumes Fruits & légumes Fruits & légumes Fruits & légumes Fruits & légumes

ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE CE QUI M'A FAIT PLAISIR CETTE SEMAINE Activité Calories Temps