

HAPPY WEEK

mon semainier motivation



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

ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE

Activité	Temps	Calories

CE QUI M'A FAIT PLAISIR CETTE SEMAINE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____