

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

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