

HAPPY WEEK

mon semainier motivation



LUNDI

Humeur du jour



Sommeil

Pas assez Au top

Énergie

Épuisé(e) En pleine forme

Eau x25cl



Fruits & légumes



MARDI

Humeur du jour



Sommeil

Pas assez Au top

Énergie

Épuisé(e) En pleine forme

Eau x25cl



Fruits & légumes



MERCREDI

Humeur du jour



Sommeil

Pas assez Au top

Énergie

Épuisé(e) En pleine forme

Eau x25cl



Fruits & légumes



JEUDI

Humeur du jour



Sommeil

Pas assez Au top

Énergie

Épuisé(e) En pleine forme

Eau x25cl



Fruits & légumes



VENDREDI

Humeur du jour



Sommeil

Pas assez Au top

Énergie

Épuisé(e) En pleine forme

Eau x25cl



Fruits & légumes



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

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