

# HAPPY WEEK

mon semainier motivation



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

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