

# HAPPY WEEK

mon semainier motivation



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>	<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>	<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>	<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>	<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>	<p>Humeur du jour</p> <p>☹️ ☹️ 😐 😊 😄</p>
<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>	<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>	<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>	<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>	<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>	<p>Sommeil</p> <p>→</p> <p>Pas assez      Au top</p>
<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>	<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>	<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>	<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>	<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>	<p>Énergie</p> <p>→</p> <p>Épuisé(e)      En pleine forme</p>
<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>	<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>	<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>	<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>	<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>	<p>Eau x25cl</p> <p>🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷</p>
<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>	<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>	<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>	<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>	<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>	<p>Fruits &amp; légumes</p> <p>🍏🍏🍏🍏🍏</p>

ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE		
Activité	Temps	Calories

CE QUI M'A FAIT PLAISIR CETTE SEMAINE
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____