

SOMMEIL : h

ÉNERGIE : □ □ □ □ □ □ □

HUMEUR DU SOIR 

1. _____
2. _____
3. _____

 Lire

☐ **Marcher**

 Yoga

☐ **Musique**

☐ Animaux

☐ **Autre**

OUI NON

Eau ☐Sommeil

Nourriture ☐

Exercice

Repos ☐

Air Frais ☐

000 0

O C

O C

O C

O C

REPAS DU JOUR

PETIT-DÉJEUNER :

DÉJEUNER :

DÎNER :

NOTES

PROGRESSION OBJECTIF

CITATION MOTIVANTE & NOTES