

Ma journée

DATE _____

L

M

M

J

V

S

D

LES TROIS ESSENTIELS

ce qui compte vraiment

1

2

3

À FAIRE

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

REPAS

PETIT-DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

NOTES

CE QUI A ÉTÉ BON AUJOURD'HUI

EMPLOI DU TEMPS

6 h – 22 h

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h

22 h

HABITUDES

Habitude	L	M	M	J	V	S	D

EAU

U

U

U

U

U

U

U

U

ÉNERGIE

O

O

O

O

O

O

O

O

à plat

au top

À REPORTER À DEMAIN

CE QUE JE FERAI AUTREMENT

Ma journée

DATE _____

L

M

M

J

V

S

D

LES TROIS ESSENTIELS

ce qui compte vraiment

1

2

3

À FAIRE

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

REPAS

PETIT-DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

NOTES

CE QUI A ÉTÉ BON AUJOURD'HUI

EMPLOI DU TEMPS

6 h – 22 h

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h

22 h

HABITUDES

Habitude	L	M	M	J	V	S	D

EAU

U U U U U

U U U

ÉNERGIE

O O O O O

à plat

au top

À REPORTER À DEMAIN

CE QUE JE FERAI AUTREMENT

Ma journée

DATE _____

L

M

M

J

V

S

D

LES TROIS ESSENTIELS

ce qui compte vraiment

1

2

3

À FAIRE

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

REPAS

PETIT-DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

NOTES

EMPLOI DU TEMPS

6 h – 22 h

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h

22 h

HABITUDES

Habitude	L	M	M	J	V	S	D

EAU

U U U U U

U U U

ÉNERGIE

O O O O O

à plat

O O O O O

au top

À REPORTER À DEMAIN

CE QUI A ÉTÉ BON AUJOURD'HUI

CE QUE JE FERAI AUTREMENT