

Fiche Bien-être

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure des repas							
Petit-déjeuner							
Collation							
Déjeuner							
Goûter							
Diner							
Extra Meals:							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Eau consommée							

Marche Matinale:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étirements Matin:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EDJ:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Booster Cardio:							
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Étirements Soir:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sommeil:	
Heure du coucher:	
Heures de repos:	

Pensées positives:							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

	L	M	M	J	V	S	D
Promesses:							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							