

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

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Sommeil: | | | | | | | |
| Heure du coucher: | | | | | | | |
| Heures de repos: | | | | | | | |

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

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