

# HAPPY WEEK

mon semainier motivation



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Humeur du jour 	Humeur du jour 	Humeur du jour 	Humeur du jour 	Humeur du jour 	Humeur du jour 
Sommeil Pas assez → Au top	Sommeil Pas assez → Au top	Sommeil Pas assez → Au top	Sommeil Pas assez → Au top	Sommeil Pas assez → Au top	Sommeil Pas assez → Au top
Énergie Épuisé(e) → En pleine forme	Énergie Épuisé(e) → En pleine forme	Énergie Épuisé(e) → En pleine forme	Énergie Épuisé(e) → En pleine forme	Énergie Épuisé(e) → En pleine forme	Énergie Épuisé(e) → En pleine forme
Eau x25cl 	Eau x25cl 	Eau x25cl 	Eau x25cl 	Eau x25cl 	Eau x25cl 
Fruits & légumes 	Fruits & légumes 	Fruits & légumes 	Fruits & légumes 	Fruits & légumes 	Fruits & légumes 

ENTRAÎNEMENTS DE LA SEMAINE		
Activité	Temps	Calories

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