

# 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 Epuisé(e) ————— En pleine forme	Énergie Epuisé(e) ————— En pleine forme	Énergie Epuisé(e) ————— En pleine forme	Énergie Epuisé(e) ————— En pleine forme	Énergie Epuisé(e) ————— En pleine forme	Énergie Epuisé(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
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____