

# 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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_