

Maliste
de courses

Maliste
de courses

Maliste
de courses

Maliste
de courses

Mes Menu

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

Mes Motivations

Pourquoi je veux perdre du poids?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ce que je ferais quand j'aurais perdu du poids:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mes "récompenses":

Mon emploi du temps

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Mon Journal alimentaire

Matin: h.....



Midi: h.....



Soir: h.....



Collation(s): h.....

Notes:

.....
.....
.....
.....
.....

Date:

Poids: