

MENU DE LA SEMAINE:

	<i>Poids:</i> _____ <i>Il manque en courses:</i> _____ <i>Sport:</i> _____ <i>Ce qui me motive cette semaine:</i> _____				
	MATIN	MIDI	SOIR	EN-CAS	TOTAL
LUNDI					L: _____ G: _____ P: _____
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	🥰 🙄
MARDI					L: _____ G: _____ P: _____
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	🥰 🙄
MERCREDI					L: _____ G: _____ P: _____
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	🥰 🙄

T'as pris tes compléments alimentaires? (Magnésium, sel...)

JEUDI					L:
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	G: P: 😍 😞
VENDREDI					L:
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	G: P: 😍 😞
SAMEDI					L:
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	G: P: 😍 😞
DIMANCHE					L:
	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	L: /G: /P:	G: P: 😍 😞

Tu vas tout déchirer!!