

BeFitGood

by Julie Debatty
coach

Workbook

Fitness-Nutri-Mindset



Photo Démarrage programme

De face



NOTE ICI TES OBJECTIFS

Photo Fin du programme

De face

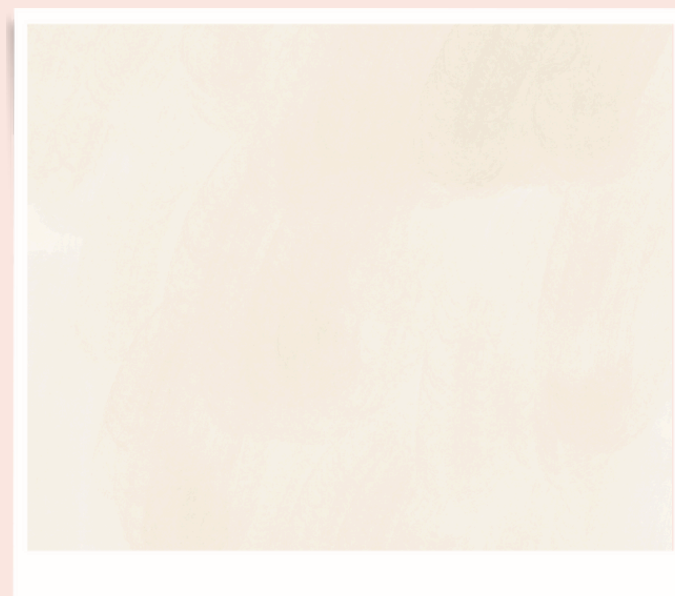


Photo Démarrage programme

De profil

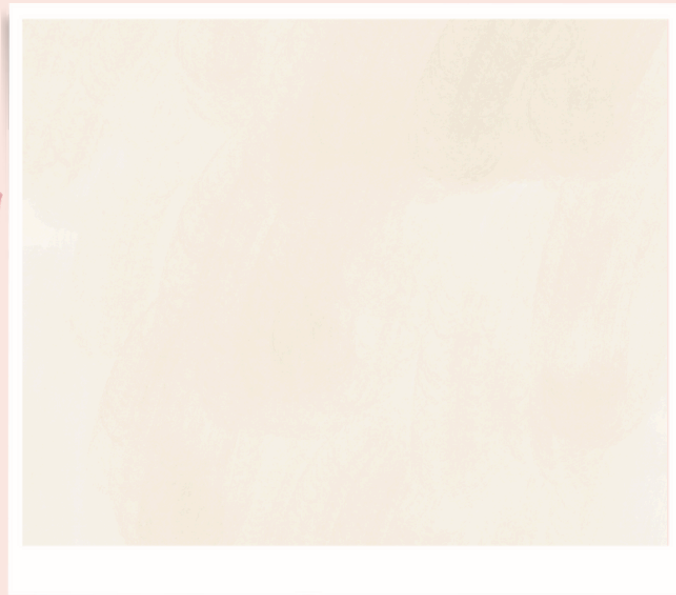


NOTE ICI TES OBJECTIFS

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for writing the user's objectives.

Photo Fin du programme

De profil



Ton Planning Fitness

Coche les jours
où tu as bien réalisé
le programme.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ton organisation

Planning Semaine 1

NUTRITION



Note ici tes repas

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	NOTES	
	Commentaires	

Planning Semaine 2

NUTRITION

Note ici tes repas

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	NOTES	
	Commentaires	

Planning Semaine 2

Organisation

Note ici ta to-do list
et les priorités
de ta semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PRIORITIES



TO DO

NOTES

Planning Semaine 3

NUTRITION

Note ici tes repas

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	NOTES	
	Commentaires	

Planning Semaine 4 NUTRITION

Note ici tes repas

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	NOTES	
	Commentaires	

Planning Semaine 4

Organisation

Note ici ta to-do list
et les priorités
de ta semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PRIORITIES



TO DO

NOTES

Récap Objectifs réalisés






DATE DÉBUT

DATE FIN

MES MOTIVATIONS









MES PETITES VICTOIRES

OBJECTIFS FITNESS

HABITUDES À METTRE EN PLACE (AVANT)

HABITUDES EN PLACE (APRÈS)

OBJECTIFS MENSURATIONS

	POIDS	IMC	BRAS	POITRINE	TAILLE	CUISSES	MOLLETS
DÉPART							
OBJ. FINAL							

OBJECTIFS ATTEINTS	DATE

**Tu l'as
Fait**

**Tu peux être FIER.E
de toi !**

*Viens partager tes résultats dans le groupe entraide
sur Facebook et sur BeFiitGood.com*