



• Jour 1

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

Eau : L

Energie

.....

Sel

Complément

Ressentis



• Jour 2

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

Eau : L

Energie

.....

Sel

Complément

Ressentis



Jour 3

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis



Jour 4

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis



Jour 5

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis



Jour 6

En-cas ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Heure :

Heure :

Heure :

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis