

# PLANI FICA TION

*Au jour le jour*



# Ma journée



JOUR / MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_

MA CITATION DU JOUR: \_\_\_\_\_



MON BIEN-ÊTRE À L'HORAIRE: \_\_\_\_\_



MON OBJECTIF: \_\_\_\_\_



## REPAS

○ \_\_\_\_\_ ○ \_\_\_\_\_ ○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_ ○ \_\_\_\_\_ ○ \_\_\_\_\_

DÉJEUNER	DINER	COLLATIONS	SOUPER
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

								_____								_____								_____								_____
○	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○	_____

EAU 10 = 100 ml

ENTRAÎNEMENT

| Trés facile | Trés difficile

## IMPRESSIONS

MON HUMEUR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MON ÉNERGIE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

QUALITÉ DE MON SOMMEIL 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

J'AI DE LA GRATITUDE POUR: \_\_\_\_\_



JE SUIS FIÈRE DE: \_\_\_\_\_



## NOTES

# Ma semaine



SEMAINE / MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_

Anjour le jour®  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MON DÉJEUNER							
MA COLLATION							
MON DINER							
MA COLLATION							
MON SOUPER							
MA COLLATION							
MON ENTRAÎNEMENT							

## MES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

MES REPAS



\_\_\_\_\_

MON ÉNERGIE



\_\_\_\_\_

MON SOMMEIL



\_\_\_\_\_

MON EAU



MON BIEN-ÊTRE



\_\_\_\_\_

MON HUMEUR



\_\_\_\_\_

# Mon mois



MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_


- À SOUHAITER: \_\_\_\_\_
- À DÉCOUVRIR: \_\_\_\_\_
- À TRAVAILLER: \_\_\_\_\_
- À LIRE: \_\_\_\_\_
- À ÉCOUTER: \_\_\_\_\_
- À CUISINER: \_\_\_\_\_
- À CÉLÉBRER: \_\_\_\_\_

Mes buts

# Mon bilan mensuel



MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_

## J'évalue MON BIEN-ÊTRE

### HUMEUR

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### BIEN-ÊTRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### GRATITUDE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## J'évalue MA SANTÉ

### QUALITÉ ÉNERGIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### QUALITÉ SOMMEIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### QUALITÉ ALIMENTATION

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PLUS GRANDE FIERTÉ : \_\_\_\_\_

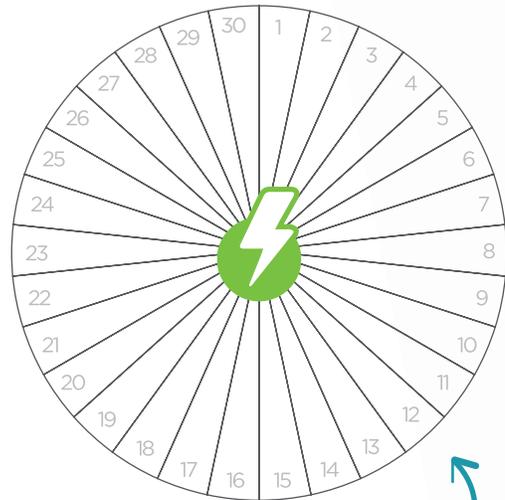
PRINCIPAL APPRENTISSAGE : \_\_\_\_\_

J'AIMERAIS AMÉLIORER : \_\_\_\_\_

JE ME PROMETS : \_\_\_\_\_

## J'évalue MES ENTRAÎNEMENTS

JOUR  
1 À 30

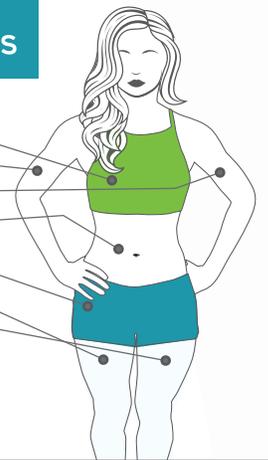


Colorie une tranche pour chaque jour où tu as fait ton entraînement.



## J'évalue MES MENSURATIONS

- POITRINE \_\_\_\_\_
- BRAS DROIT \_\_\_\_\_
- BRAS GAUCHE \_\_\_\_\_
- TAILLE \_\_\_\_\_
- HANCHES \_\_\_\_\_
- CUISSE DROITE \_\_\_\_\_
- CUISSE GAUCHE \_\_\_\_\_
- TOTAL DES POUCES \_\_\_\_\_
- POIDS \_\_\_\_\_



## PISTES D'ACTIONS

# Mon menu



SEMAINE / MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_

LUNDI

---

---

MARDI

---

---

MERCREDI

---

---

JEUDI

---

---

VENDREDI

---

---

SAMEDI

---

---

DIMANCHE

---

---

## MES ACHATS

_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						



# Choses à faire



SEMAINE / MOIS / ANNÉE \_\_\_\_\_

MON FOCUS:

Empty box for notes

MON TOP 3

Empty box for notes

MES TÂCHES

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

MES CONTACTS

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

MES ACHATS

_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>

MES HABITUDES

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

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

