TON JOURNAL DE BORD - PERTE DE POIDS

foodspring®

1. DATE

2. REPAS

	Repas	Calories (kcal)
Petit déjeuner		
Snack		
Déjeuner		
Snack		
Dîner		
TOTAL		

3. FITNESS

ACTIVITÉ SPORTIVE / ENTRAÎNEMENT / MOUVEMENT

< 30 MIN ☐ 30 MIN ☐ > 30 MIN ☐

CE QUI VA BIEN ?

CE QUI NE VA PAS ?

CE QUI VA MIEUX ?

4. LITRES

D'EAU BUS

☐ ☐ ☐

foodspring®

1. DATE

2. REPAS

	Repas	Calories (kcal)
Petit déjeuner		
Snack		
Déjeuner		
Snack		
Dîner		
TOTAL		

3. FITNESS

ACTIVITÉ SPORTIVE / ENTRAÎNEMENT / MOUVEMENT

< 30 MIN ☐ 30 MIN ☐ > 30 MIN ☐

CE QUI VA BIEN ?

CE QUI NE VA PAS ?

CE QUI VA MIEUX ?

4. LITRES

D'EAU BUS

☐ ☐ ☐