

BILAN

BILAN AU __/__/__

| POIDS | TOUR DE TAILLE au nombril | % MG | ASPECT DE LA PEAU |
|-------|------------------------------|------|-------------------|
| | | | |

OBJECTIF(S)

OBJECTIF(S) À ATTEINDRE POUR LE __/__/__ SOIT DANS ____ SEMAINE(S)

PLAN D'ACTION

AFIN D'ATTEINDRE MES OBJECTIFS, JE VAIS...

| | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SPORT | | | | | | | |
| ALIMENTATION | | | | | | | |
| GOMMAGE | | | | | | | |
| PEAU Beurre + Sérum | | | | | | | |
| BOISSONS | | | | | | | |
| SUPPLÉMENTS | | | | | | | |
| AUTRES | | | | | | | |