

FEVRIER		
	Activité Physique * (min 1/sem.)	Repas Joker * (max 4/sem.)
T-taille : Poids :		
1	J	
2	V	
3	S	
4	D	
5	L	
6	M	
7	M	
8	J	
9	V	
10	S	
11	D	
12	L	
13	M	
14	M	
Ttaille : Poids :		
15	J	
16	V	
17	S	
18	D	
19	L	
20	M	
21	M	
22	J	
23	V	
24	S	
25	D	
26	L	
27	M	
28	M	

MARS		
	Activité Physique * (min 2/sem.)	Repas Joker * (max 3/sem.)
T-taille : Poids :		
1	J	
2	V	
3	S	
4	D	
5	L	
6	M	
7	M	
8	J	
9	V	
10	S	
11	D	
12	L	
13	M	
14	M	
Ttaille : Poids :		
15	J	
16	V	
17	S	
18	D	
19	L	
20	M	
21	M	
22	J	
23	V	
24	S	
25	D	
26	L	
27	M	
28	M	
29	J	
30	V	
31	S	

AVRIL		
	Activité Physique * (min 2/sem.)	Repas Joker * (max 2/sem.)
T-taille : Poids :		
1	D	
2	L	
3	M	
4	M	
5	J	
6	V	
7	S	
8	D	
9	L	
10	M	
11	M	
12	J	
13	V	
14	S	
Ttaille : Poids :		
15	D	
16	L	
17	M	
18	M	
19	J	
20	V	
21	S	
22	D	
23	L	
24	M	
25	M	
26	J	
27	V	
28	S	
29	D	
30	L	

MAI		
	Activité Physique * (min 3/sem.)	Repas Joker * (max 1/sem.)
Ttaille : Poids :		
1	M	
2	M	
3	J	
4	V	
5	S	
6	D	
7	L	
8	M	
9	M	
10	J	
11	V	
12	S	
13	D	
14	L	
Ttaille : Poids :		
15	M	
16	M	
17	J	
18	V	
19	S	
20	D	
21	L	
22	M	
23	M	
24	J	
25	V	
26	S	
27	D	
28	L	
29	M	
30	M	

T-taille : Tour de taille : Mesurer à la partie la plus étroite du tronc, généralement au-dessus du nombril

Repas Joker = repas à plus de 800 calories et/ou fast food -> Indiquez une croix pour les jours concernés

Activité Physique : noter toute activité physique réalisée