

Alimentation	Emotions	Physique
--------------	----------	----------

Petit déjeuner

.....

Déjeuner

.....

Dîner

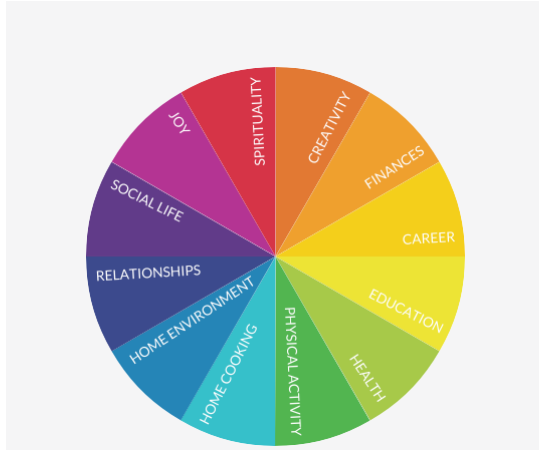
.....

Snacks

.....

**Bonnes habitudes quotidiennes:**

Nombre de verres d'eau		
Légumes et/ou fruits		
Protéines		
Bons gras		
Compléments		
Sport		
Sommeil		
Du temps pour moi		



Remarques:

Mes réussites :

- 
- 
- 

Mes intentions demain :

- 
- 
- 

*Protéines: viandes, poissons, légumineuses (lentilles, pois, pois chiche, fèves, pois cassés), arachides, avoine, amandes etc.) Bons gras: avocat, huile de colza, huile de lin, huile d'olive, saumon, sardines, maquereaux, noix)*