



JE M ORGANISE!

date __/__/__

Astuces Fit



Notes

Ma liste de courses



-
-
-
-
-
-
-

L'ALIMENTATION CHANGE TON POIDS, L'ENTRAÎNEMENT CHANGE TON CORPS



NINA FIT SPORT 974

Mon programme sportif

MON PRENOM:

DE _____ A _____

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

DIMANCHE

Mon but, mes objectifs:

MARDI

JEUDI

SAMEDI

NOTES

MA JOURNEE

DATE:

TACHES IMPORTANTES

MES REPAS SANTE

.....

.....

.....

.....

EXERCICES







J'AI BU ASSEZ D'EAU



.....

MATIN

APRES-MIDI

SOIREE



.....

A la maison

DATE

JOUR

A FAIRE:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NE PAS OUBLIER:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IMPORTANT:

NOTES



Dimanche zen

♥ DATE

♥ JE FAIS CE QU'IL ME PLAÎT

1

2

3

4

5

6

♥ JE LIS QUELS LIVRES?

☐☐☐☐☐☐☐

♥ J'ECOUTE QUELLE MUSIQUE? JE BOIS QUOI?

VIS SIMPLEMENT. REVE GRAND.
SOIS RECONNAISSANT. RIS BEAUCOUP
NINA FIT SPORT 974