

4 SEMAINES

suivi des habitudes quotidiennes

HABITUDE QUOTIDIENNE DE LA SEMAINE 1	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Obtenir 6 à 8 heures de sommeil	<input type="checkbox"/>						
Lire pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>						
Boire mon objectif quotidien d'eau	<input type="checkbox"/>						
M'entraîner au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>						
Consommer des aliments entiers	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						

HABITUDE QUOTIDIENNE DE LA SEMAINE 2	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Obtenir 6 à 8 heures de sommeil	<input type="checkbox"/>						
Lire pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>						
Boire mon objectif quotidien d'eau	<input type="checkbox"/>						
M'entraîner au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>						
Consommer des aliments entiers	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						

HABITUDE QUOTIDIENNE DE LA SEMAINE 3	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Obtenir 6 à 8 heures de sommeil	<input type="checkbox"/>						
Lire pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>						
Boire mon objectif quotidien d'eau	<input type="checkbox"/>						
M'entraîner au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>						
Consommer des aliments entiers	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						

HABITUDE QUOTIDIENNE DE LA SEMAINE 4	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Obtenir 6 à 8 heures de sommeil	<input type="checkbox"/>						
Lire pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>						
Boire mon objectif quotidien d'eau	<input type="checkbox"/>						
M'entraîner au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>						
Consommer des aliments entiers	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						

