


## Maigrir: mon journal de régime

Jour/Semaine:

Mon objectif (poids):

Mon objectif de la semaine (alimentation):





Mon objectif de la semaine (activité physique):






Ce qui a particulièrement bien marché:

Ce qui a moins bien marché:

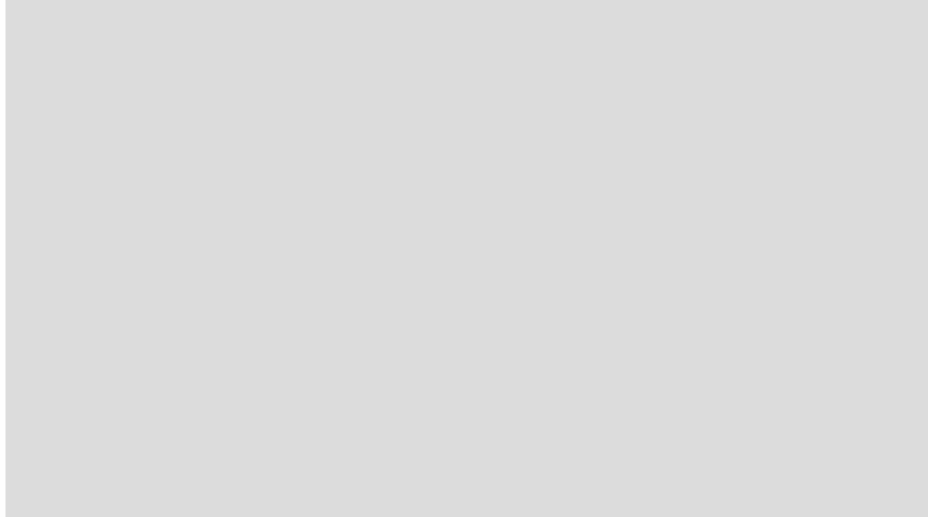
Raisons?:










**Mes expériences:**



**Mes objectifs pour la semaine prochaine:**

**Ma récompense:**

