

LUNDI

1200 à 1299 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation

Motivation
au max

C'était dur
mais je n'ai
pas craqué

Pff...
j'ai craqué

Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

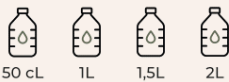
Je termine ma journée à calories.

Laisse-toi guider, perdre du poids en mangeant de tout !

MARDI

1400 à 1499 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation

Motivation
au max

C'était dur
mais je n'ai
pas craqué

Pff...
j'ai craqué

Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.

MERCREDI

1300 à 1399 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation



Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.

Laisse-toi guider, perdre du poids en mangeant de tout !

JEUDI

1100 à 1199 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation



Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.

VENREDI JOUR DE LA PESÉE !

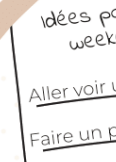

Poids du jour

 (Nue, à jeun et toujours sur la même balance)
Donc - / + ? Poids total perdu ?
 (par rapport à la semaine dernière) (par rapport au poids de départ)

Comment j'ai organisé ma semaine ?

Bof! 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Au top!

Pense à ton menu et à ta liste de courses pour la semaine prochaine !



Idées pour ce weekend ♥

- Aller voir un concert
- Faire un pique-nique
- Faire une randonnée
- Ballade en forêt
- Jouer à un jeu
- Jouer aux cartes

Ce week-end je vais...

RESSSENTI DE LA SEMAINE

Super Pas mal Duuur

VENREDI

1500 à 1599 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation

Motivation
au max

C'était dur
mais je n'ai
pas craqué

Pff...
j'ai craqué

Petit-déjeuner

♥ Total calories :

Moment douceur

♥ Total calories :

Déjeuner

♥ Total calories :

Dîner

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.

SAMEDI

1600 à 1699 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation

Motivation
au max

C'était dur
mais je n'ai
pas craqué

Pfff...
j'ai craqué

Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.

Laisse-toi guider, perdre du poids en mangeant de tout !

DIMANCHE

1400 à 1499 calories

#jemhydrate



#momentpoursoi



#jemebouge



#motivation

Motivation
au max

C'était dur
mais je n'ai
pas craqué

Pfff...
j'ai craqué

Petit-déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Moment douceur

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Dîner

.....

.....

.....

.....

.....

♥ Total calories :

Je termine ma journée à calories.