

CHALLENGE
FLUFF

RÉGIME

OBJECTIF

MOTIVATION

JOURNAL DE MON
DOG

FOOD IS SOUS CONTROLE



Actuellement

Mon poids

Ma nourriture

Mes extras & snacks

Mon activité physique

Mon plan d'action

Mon objectif

Mon rééquilibrage food

Mes limites

Mon plan d'activité

Mémo



Food sous contrôle

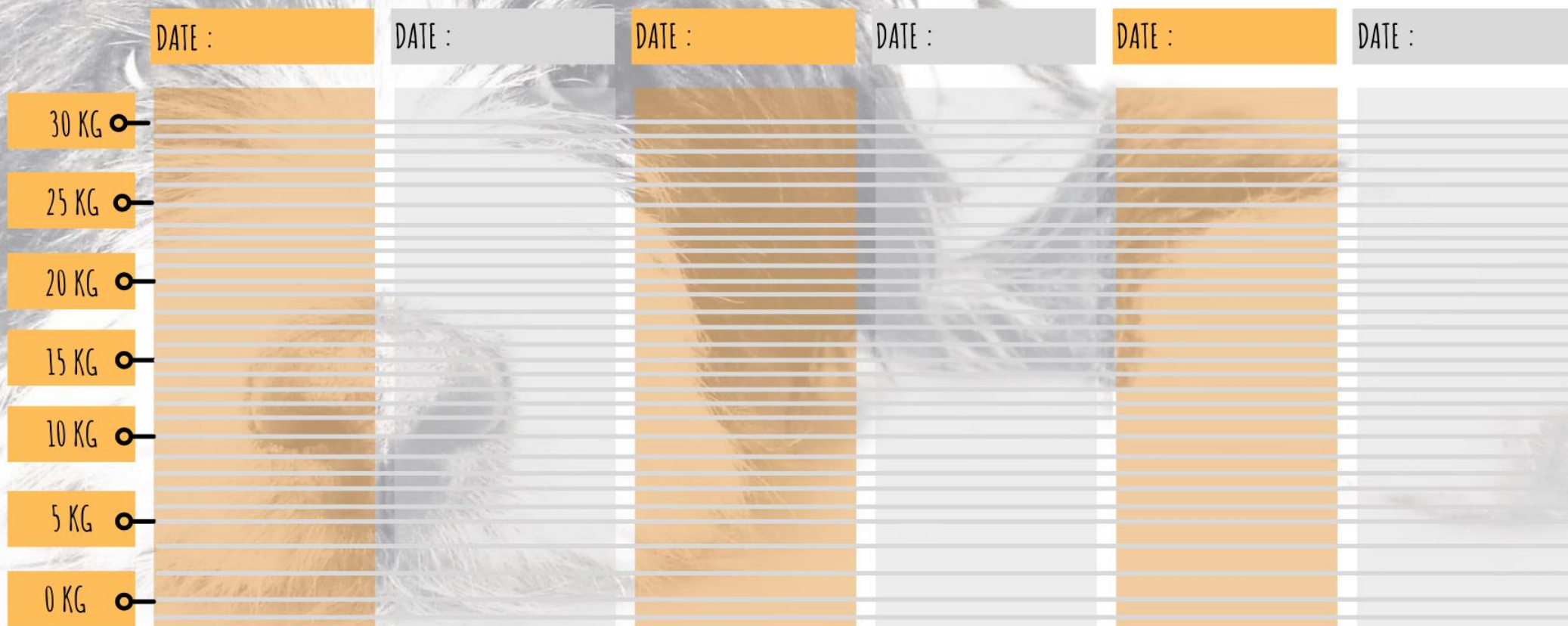
Ma courbe de poids

DATE :	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :



Food sous contrôle

Ma courbe de poids





Food sous contrôle

Mon plan d'action

	MA RATION EN G	PORTION 1 EN G	PORTION 2 EN G	SNACKS 10% DE MA RATION	TEMPS D'ACTIVITÉ	BILAN SEMAINE
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						

FOOD IS SOUS CONTROLE



LU

Portion 1

Portion 2

Snack

MA

Portion 1

Portion 2

Snack

ME

Portion 1

Portion 2

Snack

JE

Portion 1

Portion 2

Snack

VE

Portion 1

Portion 2

Snack

SA

Portion 1

Portion 2

Snack

DI

Portion 1

Portion 2

Snack

JOURNAL



Nos réussites

Nos prochains objectifs

Nos récompenses

MON BILAN

PETI À PETIT ...
SEMAINE APRÈS SEMAINE



S1

S2

S3

S4

S5

S6

BYE BYE LES KILOS EN TROP !