

RECAP DAY

Pour t'améliorer de jours en jours !

DATE DU JOUR : / /

MES REPAS

MATIN

MIDI

SNACK

SOIR

JE SUIS FIERE DE MOI POUR :

JE PEUX MIEUX FAIRE POUR :

L'AFFIRMATION DU JOURS

PLANNING

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

RAPPELS

TO DO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SPORT/ACTIVITÉS/LOISIRS

MES ÉMOTIONS/SENTIMENTS