



DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

CARTE DE POINTAGE - SEMAINE 1

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
CRISE DE COLLATIONS 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
PRÉPAREZ UN MEILLEUR DÉJEUNER 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
L'EAU SUR LE POUCE 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ALLÉGEZ VOTRE CAFÉINE 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
INTERDISEZ LES ÉCRANS 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ÉCRIVEZ-LE 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
FROID INTENSE 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX PAR JOUR	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____