



••••• FICHE DE POINTAGE DE LA SEMAINE 1 •••••

TÂCHE	NOMBRE DE POINTS PAR JOUR						
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Prenez une pause d'exercice. 10 points							
Déconnectez-vous. 10 points							
Planifiez vos repas. 15 points							
Allez vous coucher 30 minutes plus tôt. 15 points							
Passez du temps à l'extérieur. 15 points							
Faites quelque chose d'agréable. 20 points							
Calmez votre esprit. 20 points							
Planifiez vos achats. 20 points							

