


Journal de poids



Un journal guidé de 30 jours



Suivi

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Weigh yourself at the same time each day and log it
 - Record waist measurements weekly
 - Check off exercise days and log water intake
 - Focus on weekly trends rather than daily numbers



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Journal de poids

Date: _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Poids (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Poids cible	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hanches (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Masse grasse %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verres d'eau	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notes

Journal de poids

Date: _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Poids (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Poids cible	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hanches (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Masse grasse %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verres d'eau	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notes

Journal de poids

Date: _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Poids (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Poids cible	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hanches (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Masse grasse %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verres d'eau	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notes

Journal de poids

Date: _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Poids (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Poids cible	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hanches (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Masse grasse %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verres d'eau	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notes

Journal de poids

Date: _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Poids (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Poids cible	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tour de taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hanches (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Masse grasse %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verres d'eau	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notes
