NOM _____

SEMAINE _____

CARNET ALIMENTAIRE

la bonne formule
RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE & ÉMOTIONNEL

Besoin d'aide? Tu peux me contacter ici : labonneformule.coaching@gmail.com / www.labonneformule.ch

jour	repas matin	repas midi	repas soir	en-cas / grignotage	humeur du jour (dessinez ou décrivez)	bonheur du jour	Activité physique