



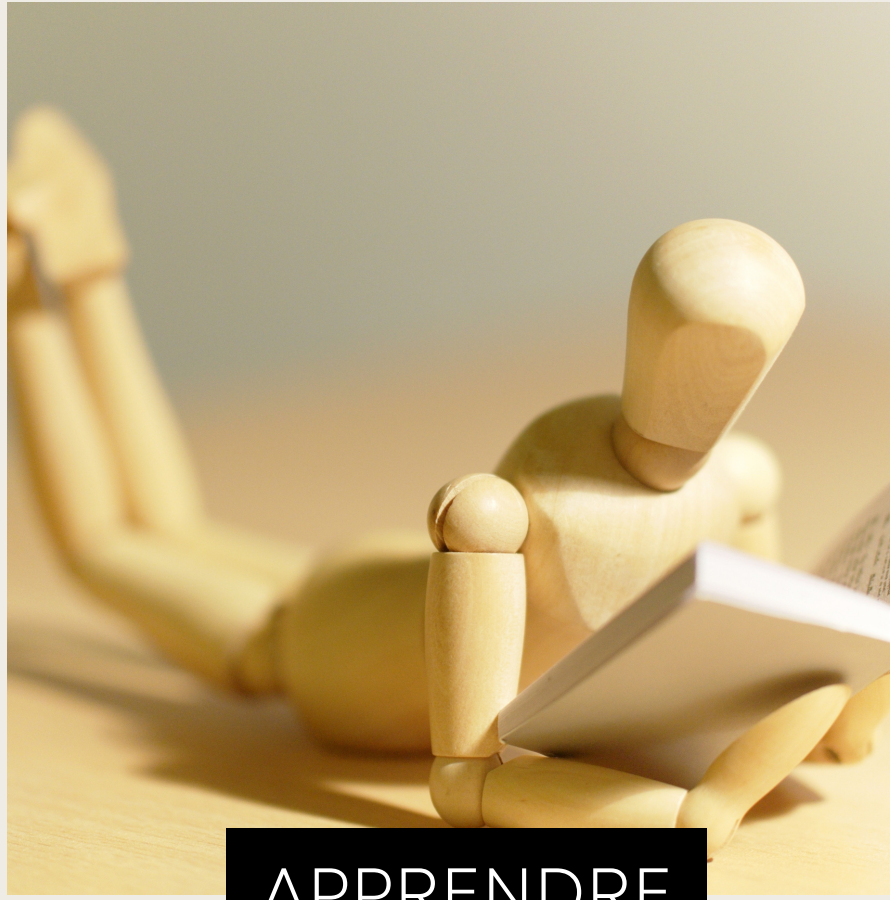
PARTAGER



BOUGER



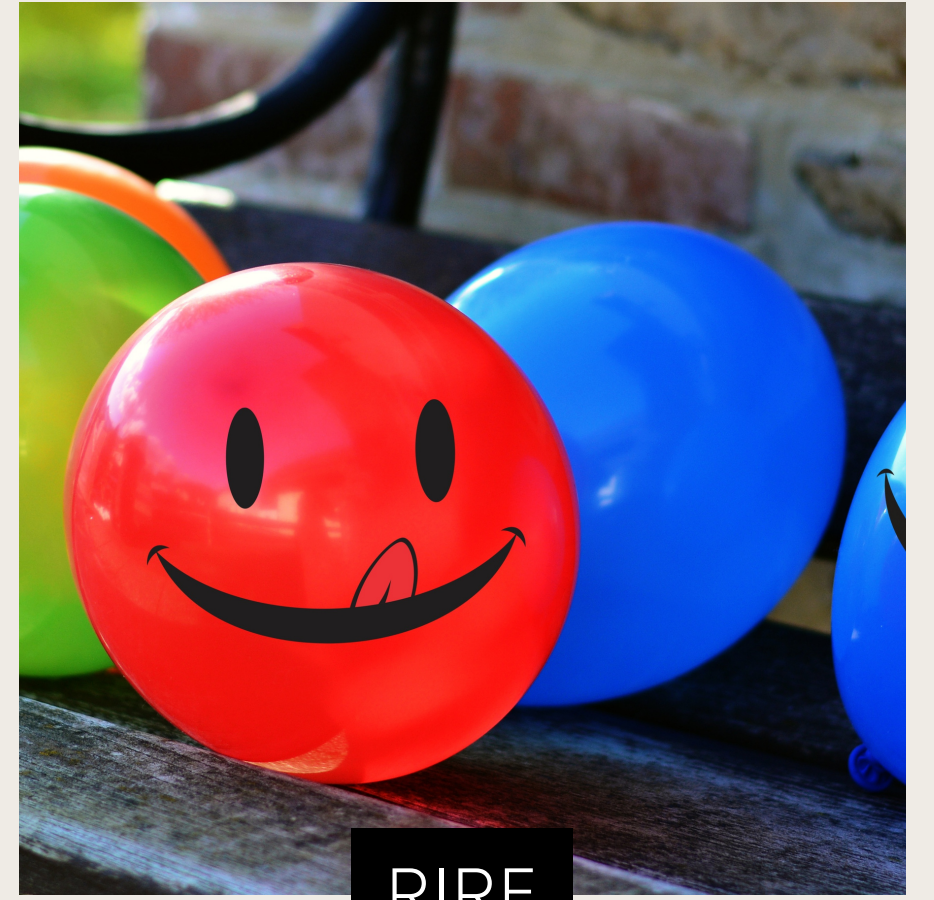
APPRECIER



APPRENDRE



DORMIR



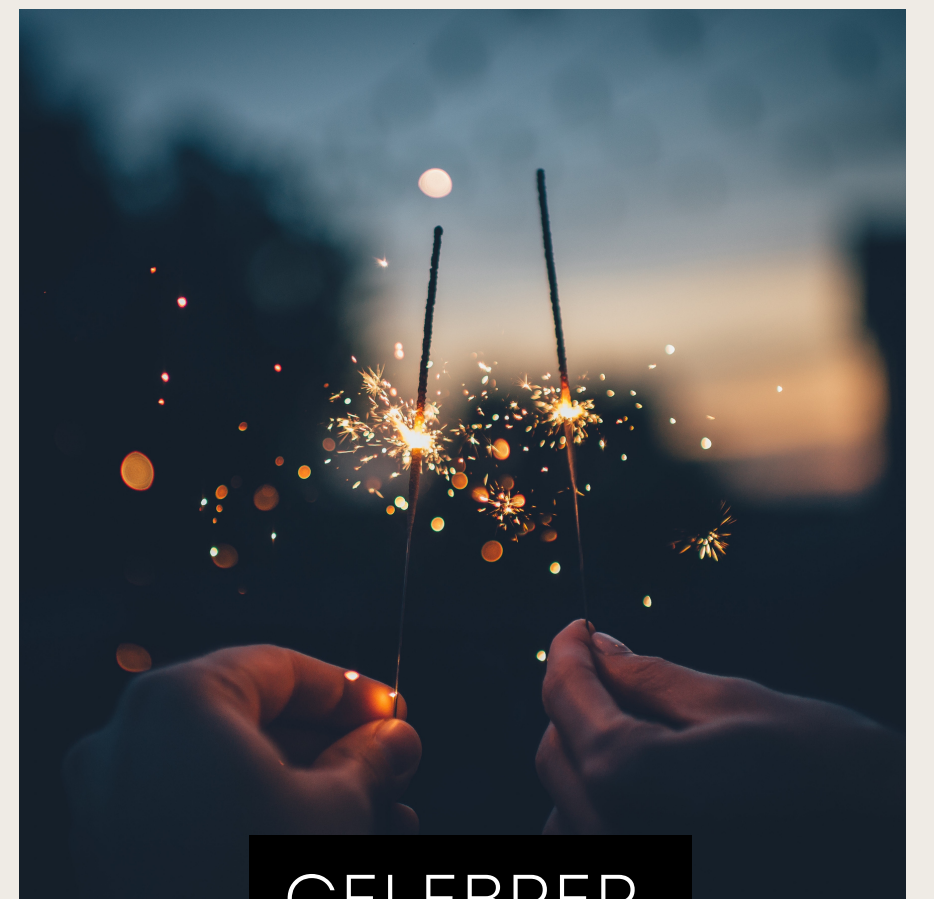
RIRE



ETRE CREATIF



FAIRE UNE PAUSE



CELEBRER

Mon Journal

MON BIEN ÊTRE

Bilan de sa Journée

Date	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Bilan
01													
02													
03													
04													
05													
06													
07													
08													
09													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													



Joyeuse



Déprimée



Embarras



Triste



Nerveuse



En colère

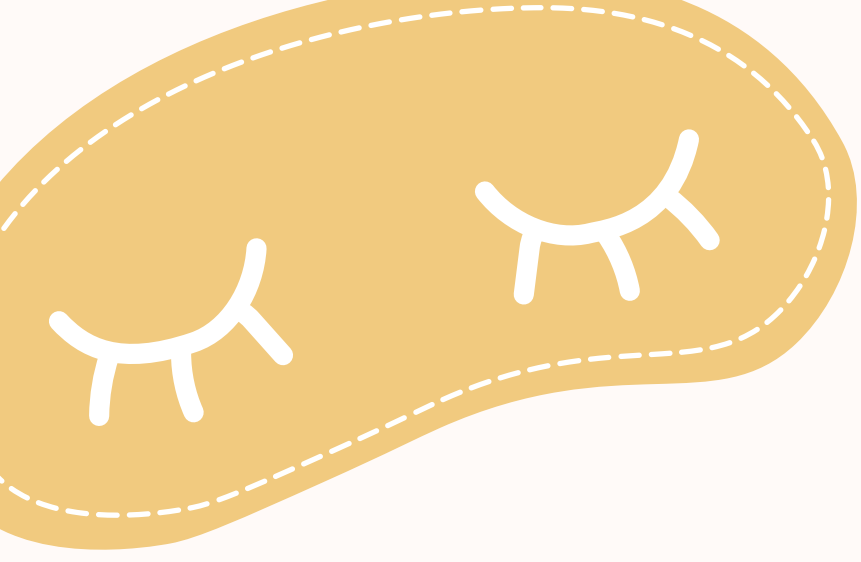


Emerveillée



Malade

Une couleur selon votre état psychique de la journée à mettre dans le tableau



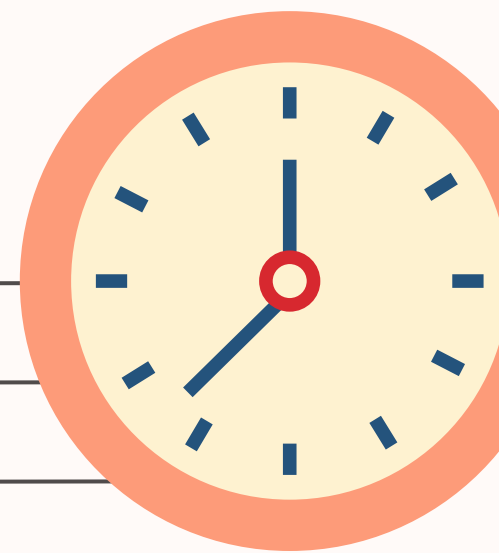
sommeil

Mois de :

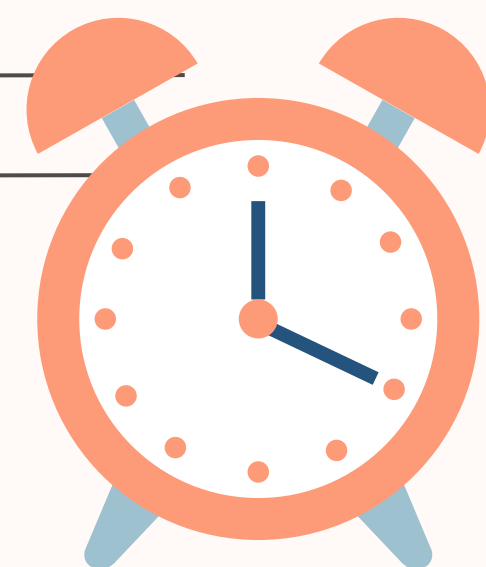
Nombre d'heure à cocher, puis noter qualité du sommeil



0 insomnie, 1 mauvaise, 2 fatiguée au réveil,
3 moyenne, 4 bonne, 5 excellente



Date	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Qualité sommeil
01													
02													
03													
04													
05													
06													
07													
08													
09													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													







Mois de :

Cycle Menstruel



Date	FLUX	Migraine	Fringale gras	Fringale sucre	Fringale salé	douleurs seins	diarrhée D+	Constipation C-	Ballonnement	Achée	Crampes	Fatigue	Autre
J1													
J2													
J3													
J4													
J5													
J6													
J7													
J8													
J9													
J10													
J11													
J12													
J13													
J14													
J15													
J16													
J17													
J18													
J19													
J20													
J21													
J22													
J23													
J24													
J25													
J26													
J27													
J28													
J29													
J30													
J31													

-  Spotting
-  léger
-  important
-  hémorragique

