

Journal alimentaire du succès

50 % plus de réussite lorsque vous écrivez, apportez votre journal à votre prochaine rencontre



MON ENGAGEMENT OU MON DÉFI: _____

REPAS	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Déjeuner							
Collation AM							
Dîner							
Collation PM							
Souper							
Collation soirée (au besoin)							
TOTAL PAS alimentaires							
Verres d'eau							
PAS SPORTIFS							
Pensée positive							

Ce document peut être téléchargé sur notre site nutrisimple.com.

Passez à l'action et changez votre vie! Plus de 30 cliniques au Québec
 1 877 427-6664 ou 514 990-7128 info@nutrisimple.com et www.nutrisimple.com

TOTAL DE PAS PAR SEMAINE: _____

Journal alimentaire du succès

50 % plus de réussite lorsque vous écrivez, apportez votre journal à votre prochaine rencontre



MON ENGAGEMENT OU MON DÉFI: _____

REPAS	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Déjeuner							
Collation AM							
Dîner							
Collation PM							
Souper							
Collation soirée (au besoin)							
TOTAL PAS alimentaires							
Verres d'eau							
PAS SPORTIFS							
Pensée positive							

Ce document peut être téléchargé sur notre site nutrisimple.com.

Passez à l'action et changez votre vie! Plus de 30 cliniques au Québec
1 877 427-6664 ou 514 990-7128 info@nutrisimple.com et www.nutrisimple.com

TOTAL DE PAS PAR SEMAINE: _____