

PLAN DU JOUR

.../.../...

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

PLANNING	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

CHECK	PRIORITÉS

BOUGE-TOI



RESTE HYDRATÉ-E



MOOD



NOTES



PLAN DE LA SEMAINE

.../.../... - .../.../...

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

PRIORITÉS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CHECKLIST

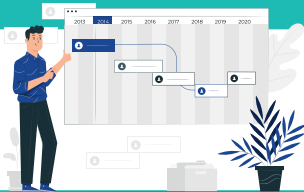
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

JE PRENDS SOIN DE MOI	
RESTE ACTIF•VE	<input type="radio"/> Marcher / courir
RESTE CONNECTÉ•E	<input type="radio"/> Rester en contact avec un-e ami-e
DÉTENTE	<input type="radio"/> Essayer des exercices de respiration



PLAN DU MOIS

www.univers-sante.be



Mois:



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM