

Mes Buts pour BodyBalance+, 30 jours vers la santé



	Aujourd'hui	1 ^{ère} Semaine	2 ^{ème} Semaine	3 ^{ème} semaine	4 ^{ème} semaine	Dans 1 an
Buts						
Poids						
Digestion						
Alimentation						
Bouger						
Mental						

Je ferai vraiment tout mon possible pour atteindre ces buts ! C'est entièrement ma responsabilité ! Je ne trouverai pas d'excuses ! Si je ne réussis pas tout de suite ou si je retombe dans mes vieilles habitudes, je continuerai quand même jusqu'au bout ! Je me le promets sur tout ce qui m'est cher ! Date : _____ Signature : _____