



Journal

date

note

s'endormir

à quelle heure

horaires

qualité

médiocre

bonne

ressenti



petit-déjeuner

à quelle heure

nourriture

boissons



collations

à quelle heure

nourriture

boissons



déjeuners

à quelle heure

nourriture

boissons



collations

à quelle heure

nourriture

boissons



dîner

à quelle heure

nourriture

boissons



sports

à quelle heure

quel sport

intensité

durée

faible

élevé



vie quotidienne

à quelle heure



niveau de stress

au travail

accueil

faible

élevé

faible

élevé

remarques