5

Date

Capital
POINTS

Note Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes | Calcium | Eau

6

Date

Capital
POINTS

Note Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes | Calcium | Eau

1

Date

Capital
POINTS

Note Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes | Calcium | Eau

2

Date

Capital
POINTS

Note Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes | Calcium | Eau

3

Date

Capital POINTS

Note — Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes — Calcium — Eau

4

Date

Capital POINTS

Note — Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

POINTS bonus

Fruits/légumes — Calcium — Eau

7

Date

Capital POINTS

Note — Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour !

Exercice physique

POINTS Utilisés

POINTS économisés

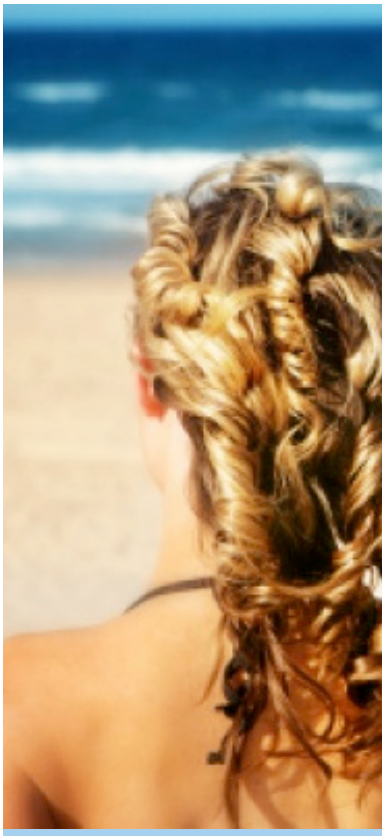
POINTS bonus

Fruits/légumes — Calcium — Eau

Bilan alimentaire

Flexi-Points

WeightWatchers



Nom .....

Semaine du ..... *au* .....

Poids actuel ..... *kg*

Poids perdu cette semaine ..... *kg*