

SEMAINE	DATE	POIDS (kg)	TOUR DE TAILLE (cm)	SÉANCE FAITE							LA PENSÉE DE LA SEMAINE
				L	M	M	J	V	S	D	
Semaine 1				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 2				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 3				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 4				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 5				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 6				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 7				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 8				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

LES 3 MODULES.

Ils sont à toi, ici : accesslm.superdad.io — coche quand tu as regardé.

☐ Sport (la séance de la semaine est dedans)

☐ Nutrition

☐ Lumière

UNE PAR SEMAINE.

Une pesée par semaine, jamais plus, le même jour, la même heure. Une case cochée = fait, une case vide = pas fait. Pas de demi.

LA PENSÉE DE LA SEMAINE.

Une phrase par semaine, la tienne : ce que tu as compris sur toi cette semaine. Une ligne suffit.

QUATRE SEMAINES.

Quatre semaines remplies, tu m'écris : coach@superdad.io