

CALENDRIER ALIMENTAIRE

Ce calendrier vous a été remis pour faire le point sur votre alimentation.

Afin de répondre au mieux à vos besoins, il est important de connaître vos habitudes alimentaires sur une semaine.

Notez-y tout ce que vous aller manger et boire pendant une semaine et reprenez rendez-vous pour en parler.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H - 8H							
8H - 12H							
12H - 14H							
14H - 16H							
16H - 18H							
18H-21H							
21H- 6H							