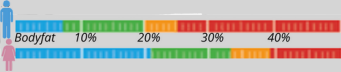


NOM: _____
 Prénom: _____
 Suivis par: _____

Fais ton SUIVIS CHALLENGER

VALEUR CORPORELLE:

INFOS



55 % à 65%  50 % à 60% 

Détermine tes kcals

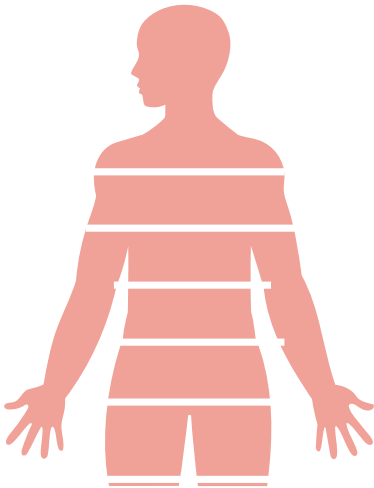
Ta dépense au repos

★ Moins 12 ans

1-4: Normal 5-8: Moyen
9-12: Elevé 12+: Excessif

DATE									
POIDS									
% MASE GRASSE									
MASE HYDRIQUE									
MASE MUSCULAIRE									
METABOLISME BASAL									
AGE									
AGE METABOLIQUE									
GRASSE VISCERALE									

MENSURATIONS:



DATE									
Bras									
Poitrine									
Taille									
Ventre									
Hanche									
Fesse									
Cuisses									

	 PETIT DEJ	 HYDRATATION	 REPAS EQUILIBRE	 ENCAS PROTEINE	 SEANCE SPORT	 MIN GH DE SOMMEIL	 GESTION DU STRESS BONNE ETAT D'ESPRIT	
SEMAINE 1	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	Qu'as-tu pensé de ta semaine ? _____
SEMAINE 2	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	Qu'as-tu pensé de ta semaine ? _____
SEMAINE 3	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	Qu'as-tu pensé de ta semaine ? _____

RESULTAT 21J