

Bilan Journalier de Carol

Bilan Journalier de Carol																			
JOUR	Date :	+/-	Capital ProPoints Journalier	Indicateur de satiété	Réserve Hebdo	JOUR	Date :	+/-	Capital ProPoints Journalier	Indicateur de satiété	Réserve Hebdo								
					49 24						49 24								
					48 23						48 23								
					47 22						47 22								
					46 21						46 21								
					45 20						45 20								
					44 19						44 19								
					43 18						43 18								
					42 17						42 17								
					41 16						41 16								
					40 15						40 15								
					39 14						39 14								
					38 13						38 13								
					37 12						37 12								
					36 11						36 11								
					35 10						35 10								
					34 9						34 9								
					33 8						33 8								
					32 7						32 7								
					31 6						31 6								
					30 5						30 5								
					29 4						29 4								
					28 3						28 3								
					27 2						27 2								
					26 1						26 1								
					25						25								
Activité physique :					Durée :					Activité physique :					Durée :				
Les atouts de la forme :						Les atouts de la forme :													
Fruits et légumes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						Fruits et légumes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													
Calcium <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						Calcium <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													
Graisses végétales <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						Graisses végétales <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													
Boissons <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						Boissons <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													
En fonction du nombre de points de votre Réserve Hebdo , cocher (exemple) à partir du : 35 pour revenir à 0, pas de risque de dépassement.																			
Je remercie tout particulièrement Carol pour avoir fait ces tableaux, j'ai juste rajouter la Réserve Hebdo à la fin de chaque jour que je trouve plus pratique de cocher.																			