

Nom :

Prénom :

Date de début :

Mon programme

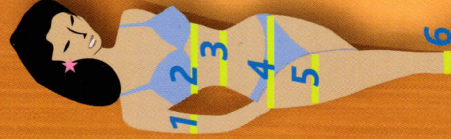
Poids actuel :

Poids désiré :

Taille de vêtement actuelle :

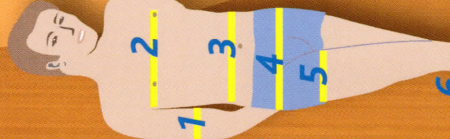
Taille de vêtement désirée :

Matin :



6

7



6

7

Je mesure mes progrès

dates mesures	1	2	3	4	5	6	7	total	
	bras	poitrine	taille	hanches	cuisse	mollets	poids	cm	kg
départ	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.1	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.2	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.3	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.4	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Total A									
Sem.5	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.6	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.7	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.8	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Total B									
Sem.9	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.10	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.11	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Sem.12	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	kg
Total C									
Cumul Totaux A+B+C									

Et toujours vos 1,5 l de
Kriss-Laure Tonic par jour.

Quels sont vos repas classiques adaptés pendant le programme Kriss-Laure ?

.....

.....

.....