

"Faites ce qui vous convient, car il y aura toujours quelqu'un qui pensera autrement" — Michelle Obama

Mon planning journalier

À faire :

-
-
-

Date :

Jour :

Objectif du jour :

Notes à moi-même :

.....
.....

Médicament

Nom	Nombre de prises	Symptôme	Gravité
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sommeil et activité physique

	Activité	Activité	Activité
----- Temps de sommeil	min.	min.	min.

Repas

--	--	--	--

"Au moment où j'avais réussi à trouver toutes les réponses, toutes les questions ont changé"

— Paulo Coelho

Mon planning journalier

À faire :

-
-
-

Date :

Jour :

Objectif du jour :

Notes à moi-même :

.....
.....

Médicament

Nom	Nombre de prises	Symptôme	Gravité
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	● ● ● ● ●		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sommeil et activité physique

	Activité	Activité	Activité
----- Temps de sommeil	min.	min.	min.

Repas

--	--	--	--

