

Suivi mensuel des progrès

Mois : _____

Objectif : _____

En faisant un petit effort chaque jour, vous atteindrez cet objectif en un rien de temps. Inscrivez les étapes que vous avez franchies chaque jour pour vous rapprocher de votre objectif. Continuez sur votre lancée!

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
Jour 29	Jour 30	Jour 31	Remarques :			