

GEM RESET

Jour # _____ Date: _____

Poids (Aujourd'hui/Jour 1) _____ / _____ lbs Tour de taille (Aujourd'hui/Jour 1) _____ / _____ in

Énergie : Faible Moyenne Élevée

Objectif # _____

Humeur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autosoins : Exercice, méditation et bonheur			Sommeil (heures)
Étirements _____	Détente _____	Temps Total _____	
Cardio _____	Autres _____		Temps Total: _____

Légumes à forte teneur nutritive		Autres Légumes	
Épinards _____		Concombre _____	
Légumes Verts _____		Avocat _____	
Crucifères _____		Patates douces _____	
Autres _____		Betteraves _____	
Autres _____		Autres _____	
Total des légumes à forte teneur nutritive _____ (oz)		Autres _____	

Fruits - Liste des types et des quantités (oz)			Autres:
Bananes _____	Pommes _____		_____
Mangue _____	Baies _____		_____
Autres _____	Autres _____		Total des fruits _____ oz

Alcool	Autres liquides (types et quantités)	"Take out": _____
Oui Non	Café/thé : _____	_____
	Autres: _____	_____ \$

Noix et graines (Types et quantités - cuillères à soupe)		Eau pure _____
Graines de chia _____	Huile de chia _____ (CS)	_____
Graines de lin _____	Huile de lin _____ (CS)	_____
Autres _____	Autres _____ (CS)	_____
Total des graines _____	Total des huiles _____ (CS)	Total _____ (oz)

Difficultés	Célébrations
Plan d'action pour demain	