

UN JOURNAL DE VOTRE PARCOURS

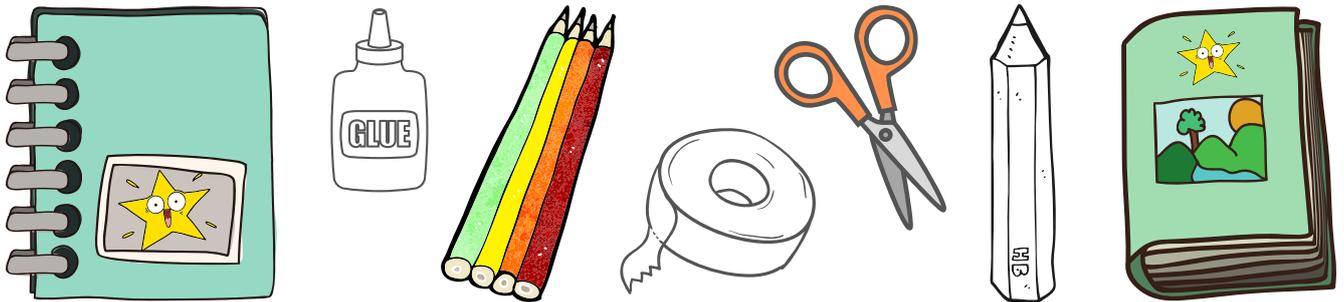
De quoi pourrait-il s'agir ?

Objectif : Garder la trace de votre cheminement

Avez-vous déjà consulté un album de bébé ? C'est à peu près de cela dont il s'agit.

Mais la star de ce journal, de cet "album" si vous préférez, c'est vous !

Les documents proposés dans les différents fichiers téléchargeables à partir des cartes de ce jeu peuvent être la base de ce journal: vous pouvez les réunir dans un cahier ou les placer dans un classeur ou un porte-vues.



Et si vous avez une idée qui ne fait pas partie des propositions des pages suivantes, partagez-les sur le groupe facebook <https://www.facebook.com/groups/77cartes/> ou envoyez-les à contact@chrono-equilibre.fr, si c'est réalisable, nous la mettrons en page et cela sera ajouté à ce document.

Si vous êtes fan de scrapbooking, lâchez votre créativité ! Découpez, dessinez, coloriez, faites-vous plaisir !

Qu'avez-vous envie de faire ?

Qu'est-ce qui vous correspond le mieux ?

Un journal à qui vous confiez vos doutes ou vos réussites, un document technique avec des chiffres et des courbes, un recueil de vos repas, des fiches de suivi des différentes cartes du jeu, un album photo avant/après ???



Planifiez le temps pour vous en occuper

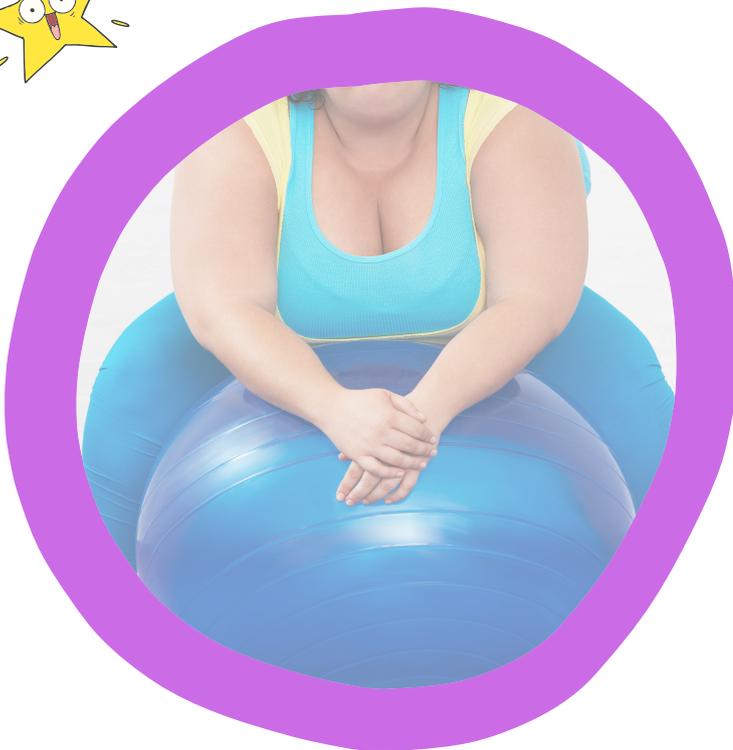
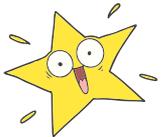
Chaque soir après le repas, chaque matin avant que la maison ne s'éveille, chaque week-end lors d'un moment pour vous ??? **Notez-le sur votre agenda:** c'est un Rendez-Vous avec vous-même que vous n'avez ni le droit de louper ni de reporter !

"L'OBSTINATION EST LE CHEMIN DE LA RÉUSSITE."

CHARLIE CHAPLIN

Date :

Collez la photo par dessus
ou bien évidez la partie
centrale afin de coller votre
photo par derrière.



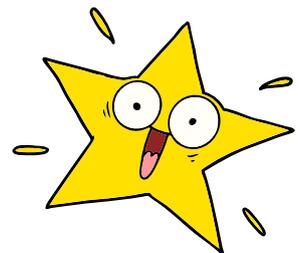
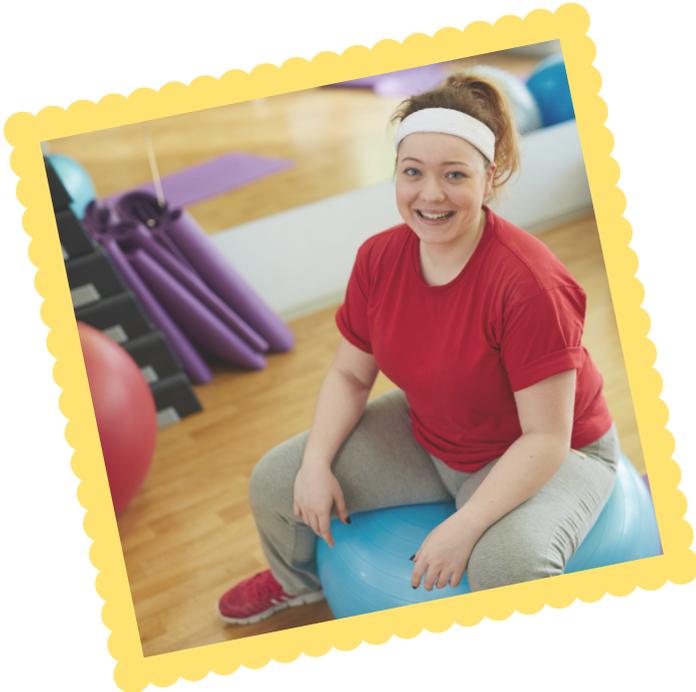
C'est particulièrement
important de se regarder
dans le miroir et de se
prendre en photo pour
pouvoir se rendre compte de
la transformation en cours,
sinon, un jour, le miroir vous
renvoie l'image d'une
personne que vous ne
connaissez pas !

"LA BEAUTÉ EST INDISSOCIABLE DU REGARD DE CELUI QUI VOIT."

HEINZ PAGELS

PENDANT

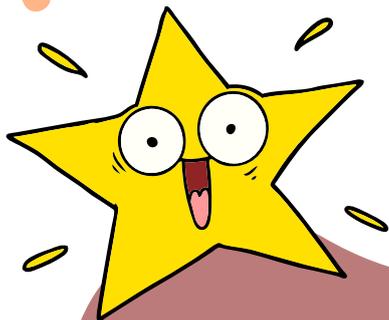
Date :



**"QUAND L'AMOUR GRANDIT EN TOI, LA BEAUTÉ FAIT DE MÊME. CAR L'AMOUR EST LA BEAUTÉ DE L'ÂME."
SAINT AUGUSTIN**

APRÈS

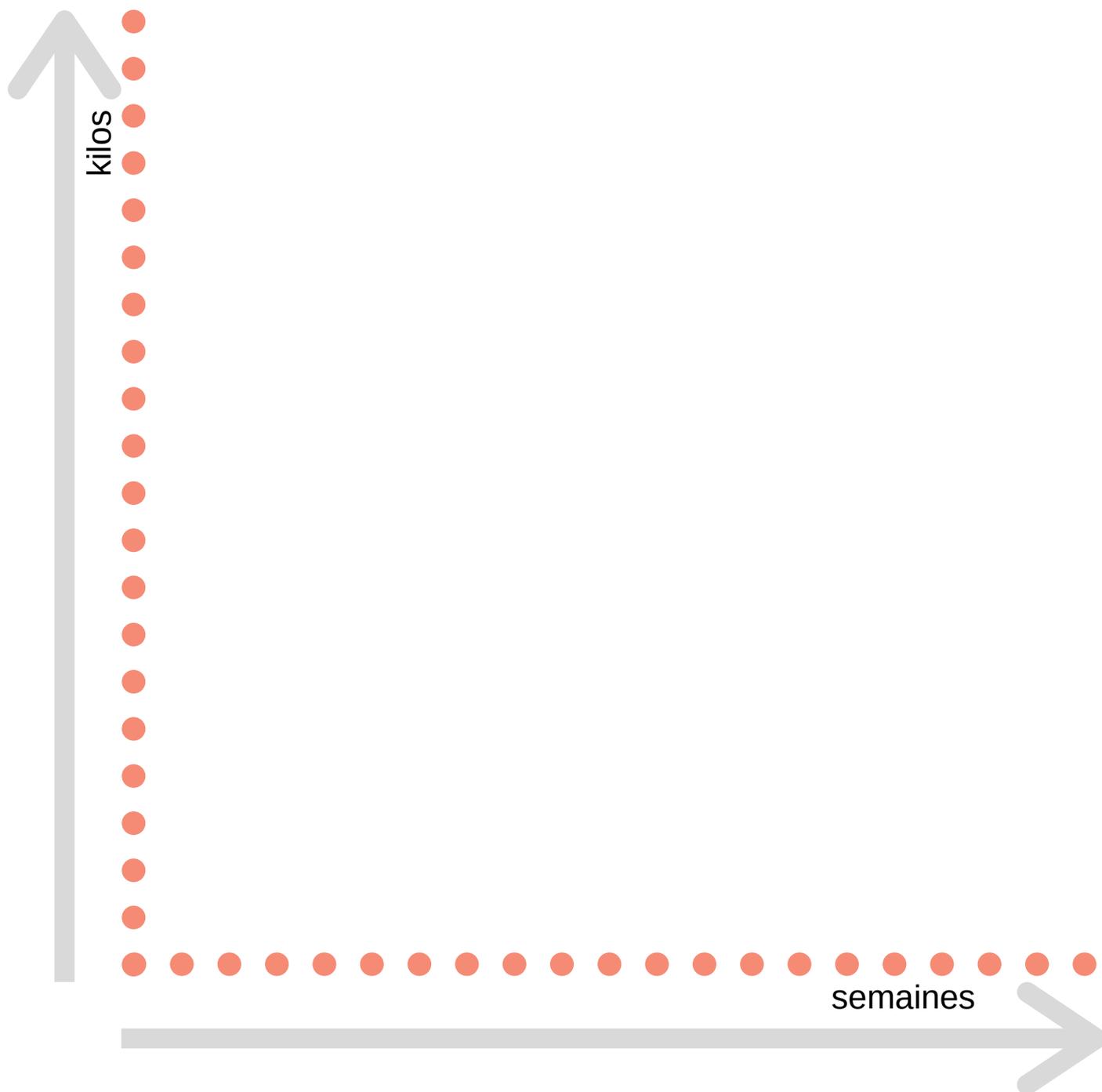
Date :



"LA VRAIE BEAUTÉ EST SI PARTICULIÈRE, SI NOUVELLE, QU'ON NE LA RECONNAÎT PAS POUR LA BEAUTÉ." MARCEL PROUST



COURBE DE POIDS



"UN AVENIR, CELA SE FAÇONNE, UN AVENIR CELA SE VEUT."
RAYMOND BARRE

MENSURATIONS

DATE													
T.POITRINE													
T.TAILLE													
T.FESSES													
T. BRAS													
T. CUISSE													

DATE													
T.POITRINE													
T.TAILLE													
T.FESSES													
T. BRAS													
T. CUISSE													



"SI TU VEUX COMPRENDRE LE MOT BONHEUR,
IL FAUT L'ENTENDRE COMME RÉCOMPENSE ET NON COMME BUT."
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



MENUS



Lined writing area for menu item 1.



Lined writing area for menu item 2.



Lined writing area for menu item 3.



Lined writing area for menu item 4.