

Date : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_

Health Log	Tâches principales
Body Battery : _____ % → _____ %	1. _____
Sleep : _____ h _____ min ; _____ %	2. _____
Training Readiness : _____ %	3. _____

Pensées

Sport

Lecture du jour

Verset en or :

Réflexions :