

*suivi alimentaire*

Large empty rectangular box for food tracking.

*eau*



*suppléments*

Four checkboxes with horizontal lines for tracking supplements.

*médicaments*

Seven checkboxes with horizontal lines for tracking medications.

*humeur*



*douleur*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*suivi du sommeil*

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8

- Type 1
- Type 2
- Type 3
- Type 4
- Type 5
- Type 6
- Type 7
- Aucun

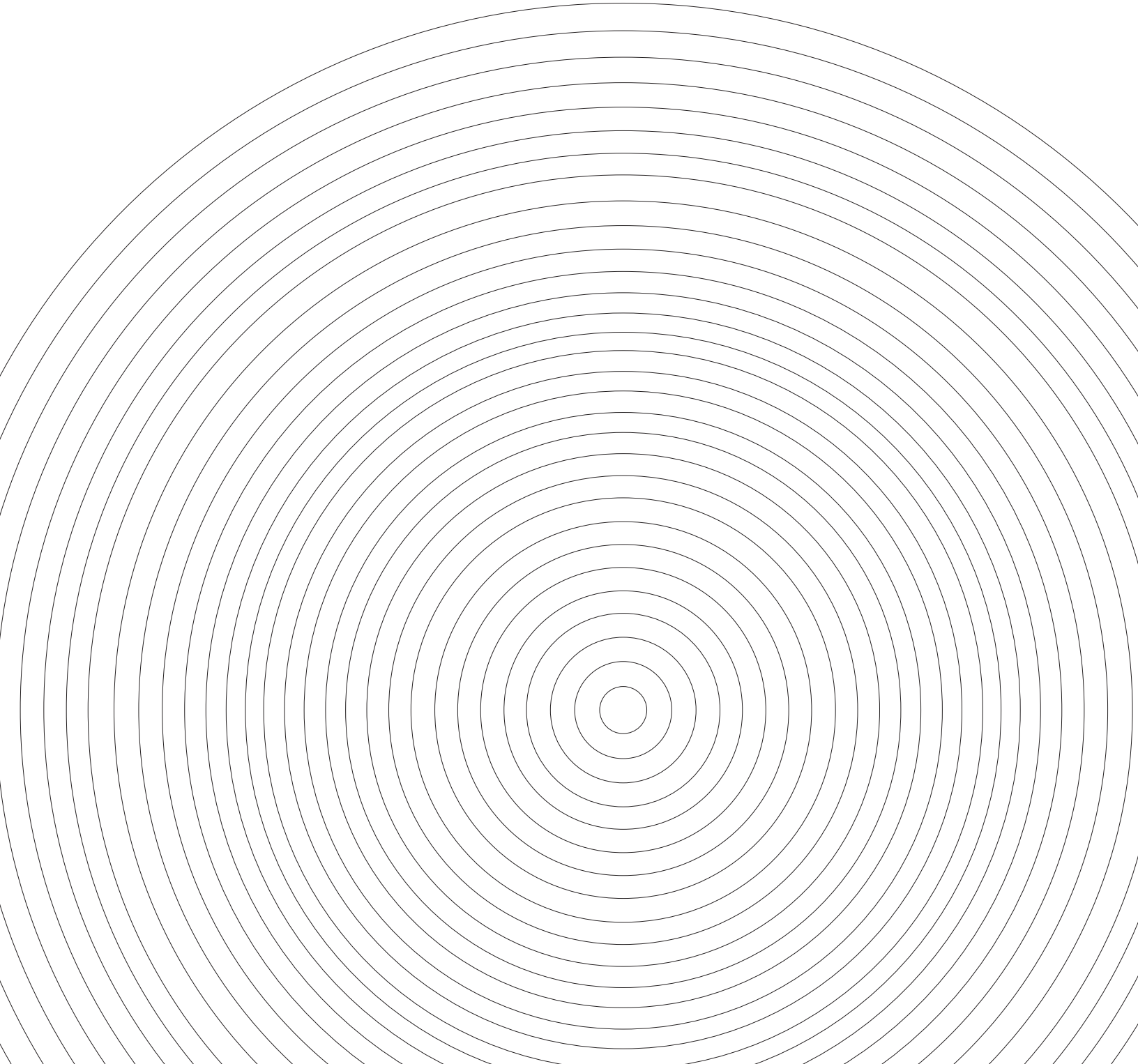
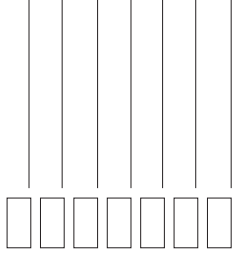


*objectifs*

Large empty rectangular box for goals, with a decorative arrow pointing right.



# *Fumeurs*





# — rendez-vous médicaux —

2020

2021

jan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

fév \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

mar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

avr \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

mai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

jun \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

jul \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

aoû \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

sep \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

oct \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

nov \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

déc \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

jan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

fév \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

mar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

avr \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

mai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

jun \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

jul \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

aoû \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

sep \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

oct \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

nov \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

déc \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## — professionnels des soins de la santé —

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

---

# 2018

## — feuille de route du futur —

### janvier

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### avril

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### février

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

### mai

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### mars

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### juin

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# — feuille de route du futur —

# 2018

## juillet

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## octobre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## août

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## novembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## septembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## décembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					