

Défi 30 jours

Habitude: _____ Date de début: _____

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
☐	☐	☐	☐	☐