Objectif : revenir au même poids (au moins)

- J'emmène ma balance alimentaire
- Si besoin, je fais une journée d'anticipation et/ou de rattrapage
- Je mange de petites quantités

Date	Poids	Perte	Commentaires

Et surtout je passe de bonnes vacances !
Détente, rire, soleil, changer d'air… je profite du moment présent