

# Auto-enregistrement des activités quotidiennes et de la dépense d'énergie

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

*Indiquer dans chaque case votre activité principale pendant cette période. À la fin de la journée, surligner d'une couleur, les activités qui ont généré de l'énergie (les dépôts) et d'une autre couleur, les activités qui vous en ont demandé (les retraits).*

<b>AVANT-MIDI</b>								
5 h à 6 h								
6 h à 7 h								
7 h à 8 h								
8 h à 9 h								
9 h à 10 h								
10 h à 11 h								
11 h à 12 h								
12 h à 13 h								
13 h à 14 h								
14 h à 15 h								

15 h à 16 h								
16 h à 17 h								
17 h à 18 h								
18 h à 19 h								
19 h à 20 h								
20 h à 21 h								
21 h à 22 h								
22 h à 23 h								
23 h à 24 h								
00 h à 1 h								
1 h à 2 h								
2 h à 3 h								
3 h à 4 h								
4 h à 5 h								