

Activité	Nombre d'heures
sommeil	
toilette	
assise (écriture)	
assise (repas)	
assise (TV)	
assise (ordinateur)	
assise (lecture)	
travaux ménagers	
station debout	
marche normale	
marche rapide	
course à pied	
vélo	
natation	
volley	
tennis	
foot-ball	
ski	
autre:	

Complétez le tableau : pour chaque activité, indiquez le temps en heures que cela vous a pris dans la journée.

En parallèle, sur l'autre feuille, faites l'inventaire de tous les aliments et les boissons que vous avez consommés dans la journée.

Activité	Nombre d'heures
sommeil	
toilette	
assise (écriture)	
assise (repas)	
assise (TV)	
assise (ordinateur)	
assise (lecture)	
travaux ménagers	
station debout	
marche normale	
marche rapide	
course à pied	
vélo	
natation	
volley	
tennis	
foot-ball	
ski	
autre:	

Complétez le tableau : pour chaque activité, indiquez le temps en heures que cela vous a pris dans la journée.

En parallèle, sur l'autre feuille, faites l'inventaire de tous les aliments et les boissons que vous avez consommés dans la journée.