

Fiche de bilan hebdomadaire

À remplir par le client chaque semaine, le même jour, au réveil.

Client : _____ Semaine n° : _____ Date : _____

Poids et mensurations

Mesure	Cette semaine	Semaine dernière	Écart
Poids (kg)			
Tour de taille (cm)			
Hanches (cm)			
Poitrine (cm)			
Bras (cm)			
Cuisse (cm)			

Mêmes conditions à chaque fois : au réveil, à jeun, au même endroit du corps.

Photos

☐ Face ☐ Profil ☐ Dos

Même lumière, même distance, même tenue. Cochez quand la photo est prise.

La semaine, de 1 à 10

Sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Faim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Énergie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Stress	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Diète suivie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Séances faites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Ressenti global	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	10

En quelques mots

Ce qui a bien marché :

Ce qui a coincé :

Question pour le coach :

