| | Type d'activité | Intensité | | | Durée | Je dois prévoir | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Faible | modéré | Intense | | Eau | Collation *(si je suis diabétique)* | Moyen de communication |
| **Lundi** | | | | | | | | |
| **Mardi** | | | | | | | | |
| **Mercredi** | | | | | | | | |
| **Jeudi** | | | | | | | | |
| **Vendredi** | | | | | | | | |
| **Samedi** | | | | | | | | |
| **Dimanche** | | | | | | | | |