



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00							
9h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							

Est-ce que tu as inscrit :

- Ton temps de devoirs et d'étude?
- Ton horaire de travail si tu as un emploi?
- Ton temps avec tes amis?

T'es-tu réservé un minimum de 30 minutes d'exercice physique presque à tous les jours?

Assure toi de t'accorder des pauses lorsque tu étudies. Une pause de 10 minutes après 1 h 30 de travail te permettra de t'oxygéner, de te réenergiser et de reprendre le travail avec un meilleur focus.