Comment bien prendre tes mensurations ?

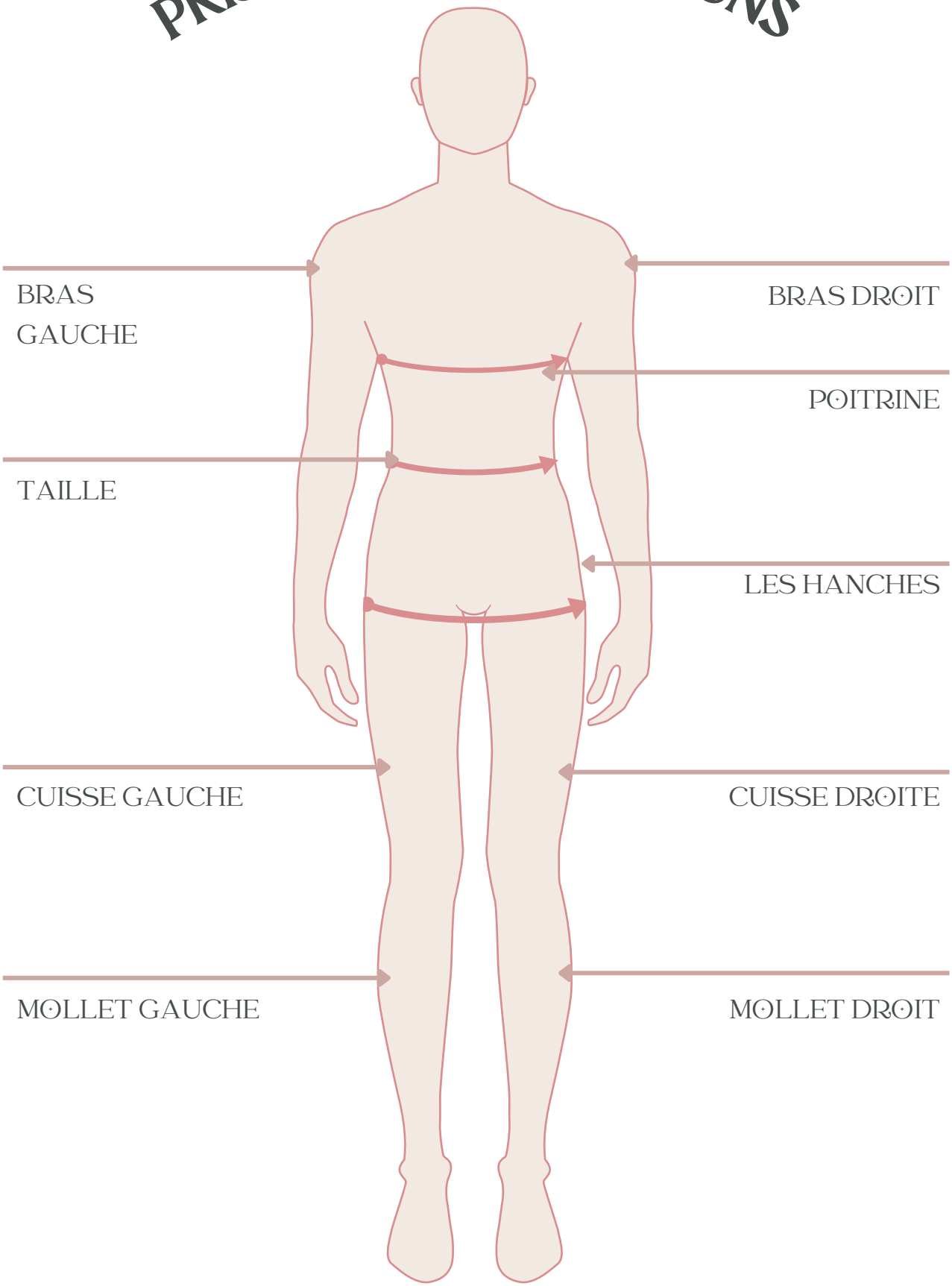
MODE D'EMPLOI

+

FICHES À REMPLIR

MODE D'EMPLOI

PRISE DES MENSURATIONS



FICHES À REMPLIR

MON ÉVOLUTION

Semaines 1 à 4

SEMAINE 1

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 2

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 3

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 4

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

FICHES À REMPLIR

MON ÉVOLUTION

Semaines 5 à 8

SEMAINE 5

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 6

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 7

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 8

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

FICHES À REMPLIR

MON ÉVOLUTION

Semaines 9 à 12

SEMAINE 9

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 10

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 11

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	

SEMAINE 12

POITRINE	
BRAS	
TAILLE	
HANCHES	
CUISSES	
MON POIDS	