Juin 2017 – poids

	Journée	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sommeil	total heures de sommeil																															
Humeur jour	Elevée																															
	Moyenne																															
	Légèrement élevée																															
	ni élevée, ni dépressive																															
	Déprimée, tristesse																															
	Dépressive																															
	Grande dépression																															

Juillet 2017 – poids

	Journée	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sommeil	total heures de sommeil																															
Humeur jour	Elevée																															
	Moyenne																															
	Légèrement élevée																															
	ni élevée, ni dépressive																															
	Déprimée, tristesse																															
	Dépressive																															
	Grande dépression																															

Août 2017 – poids

	Journée	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Sommeil	total heures de sommeil																															
Humeur jour	Elevée																															
	Moyenne																															
	Légèrement élevée																															
	ni élevée, ni dépressive																															
	Déprimée, tristesse																															
	Dépressive																															
	Grande dépression																															