

# JUILLET

Les mesures sont pris le matin juste après le réveil avec une balance personnelle...

		Poids (kg)		Taux de graisse (%)			Taux d'eau (%)			Remarques	
1	Jeudi	91.7	Jour	Total	19.5	Jour	Total	53.5	Jour	Total	J'ai encore mal au dos, entraînement très réduit
2	Vendredi	90.3	-1.4	-1.4	19.8	0.3	0.3	52.8	-0.7	-0.7	Les premiers jours sont faciles :-)
3	Samedi	89.4	-0.9	-2.3	20.9	1.1	1.4	51.3	-1.5	-2.2	J'ai perdu 2% d'eau ;-) et la graisse ? Ça vient après :-)
4	Dimanche	90.2	0.8	-1.5	20.9	0.0	1.4	51.5	0.2	-2.0	La pastèque... j'adore la pastèque je n'ai pas réussi de récupérer d'eau
5	Lundi	89.8	-0.4	-1.9	21.2	0.3	1.7	51	-0.5	-2.5	Le week-end j'ai beaucoup mangé, mais surtout des fruits (cerises)
6	Mardi	89	-0.8	-2.7	20.4	-0.8	0.9	51.9	0.9	-1.6	Voilà, la semaine a commencé, et la baisse de poids aussi :-))
7	Mercredi	88.4	-0.6	-3.3	20.5	0.1	1.0	51.6	-0.3	-1.9	Coucou, voici le chiffre 88...
8	Jeudi	87.4	-1.0	-4.3	20.5	0.0	1.0	51.4	-0.2	-2.1	Une semaine, 4 kilos de moins ce nest' pas mal comme début :-)
9	Vendredi	87.8	0.4	-3.9	20.3	-0.2	0.8	51.7	0.3	-1.8	Les 400gr sont la faut de Montreux Jazz Festival :-)
10	Samedi	87.4	-0.4	-4.3	20.6	0.3	1.1	51.3	-0.4	-2.2	Retour comme avant-hier... J'ai mangé un vrais repas hier soir
11	Dimanche	88.7	1.3	-3.0	19.6	-1.0	0.1	52.8	1.5	-0.7	Soirée pâte chez Yann... Fallait peut-être pas manger autant
12	Lundi	87.7	-1.0	-4.0	20.1	0.5	0.6	51.9	-0.9	-1.6	Et retour dans les 87... Nouvelle semaine, nouveaux kilos en moins :-)
13	Mardi	87.5	-0.2	-4.2	18.8	-1.3	-0.7	53.6	1.7	0.1	Ah, tiens... je commence à taper dans les taux de graisse ?!?
14	Mercredi	87.2	-0.3	-4.5	20.6	1.8	1.1	51.2	-2.4	-2.3	Pas de sport hier, on voit le résultat...
15	Jeudi	86.2	-1.0	-5.5	20.3	-0.3	0.8	51.4	0.2	-2.1	Soirée géniale hier au fitness, cours Bodypump couplé avec Bodyjam
16	Vendredi	85.9	-0.3	-5.8	19.9	-0.4	0.4	51.8	0.4	-1.7	Soirée géniale doublée. :-)
17	Samedi	86	0.1	-5.7	20	0.1	0.5	51.8	0.0	-1.7	Cours de Bikong hier midi
18	Dimanche										Pas de balance ce matin...
19	Lundi	87.4		-4.3	19.2		-0.3	53.1		-0.4	C'était dimanche hier, j'ai mangé de tout de tout
20	Mardi	86.8	-0.6	-4.9	18.9	-0.3	-0.6	53.3	0.2	-0.2	C'est lent, mais c'est efficace
21	Mercredi	85.8	-1.0	-5.9	19.1	0.2	-0.4	52	-1.3	-1.5	On dirait, que le beach-volley est très bien pour perdre du poids :-)
22	Jeudi	84.7	-1.1	-7.0	19.1	0.0	-0.4	52.7	0.7	-0.8	Les fruits du matin, et des protéines l'après-midi... Et du Bodyjam !
23	Vendredi	84.1	-0.6	-7.6	19.6	0.5	0.1	51.9	-0.8	-1.6	C'est coooool...
24	Samedi										
25	Dimanche	86.3		-5.4	18.4		-1.1	53.8		0.3	C'est le week-end, je me laisse aller un peu...
26	Lundi	85	-1.3	-6.7	17.9	-0.5	-1.6	54.1	0.3	0.6	J'ai dévoré une pastèque de 9.5 kilos le week-end!!! Hier j'ai mangé que ça
27	Mardi	85.1	0.1	-6.6	17.8	-0.1	-1.7	54.4	0.3	0.9	Le combat commence... :-)
28	Mercredi	84.3	-0.8	-7.4	18.4	0.6	-1.1	53.4	-1.0	-0.1	Beach-volley hier soir au lieu fitness... ça fait bouger :-)
29	Jeudi	83.8	-0.5	-7.9	18.4	0.0	-1.1	53.4	0.0	-0.1	Je mange suffisamment pour faire deux heures d'entraînement par jour...
30	Vendredi	83.9	0.1	-7.8	18.3	-0.1	-1.2	53.5	0.1	0.0	Si la taux d'eau est égale, et j'ai 1.2% graisse de moins, j'ai du perdre 1 kilo
31	Samedi	84.4	0.5	-7.3	17.5	-0.8	-2.0	54.6	1.1	1.1	Un petit soupé hier soir, je ne veux pas rester à la montagne....

Notes	
1	
2	
3	
4	
5	