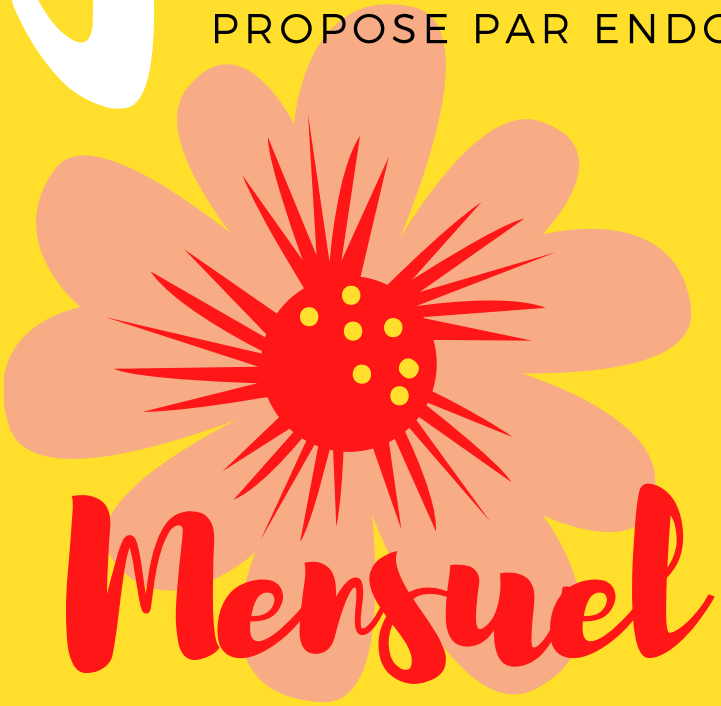
mon endo journal

PROPOSE PAR ENDOYELLOW.COM



endo Yellow

EMBELLIR LA VIE DES ENDOGIRLS !

Endoyellow.com est le premier endomagazine à scroller depuis ton lit pour améliorer ton quotidien !

Quand l'endométriose t'empêche de sortir de ton lit, que ce soit pour une heure, un jour, un an ou une vie... tu trouveras sur notre site des ressources pour rester active et te changer les idées quand tu es alitée avec ta bouillotte préférée !

Endojournal de Avril

	HUMEUR	DOULEUR	ALIMENTATION	ACTIVITE PHYSIQUE	.....	.....	.....	NOTES
1	+	-	+	-	+			
2	+	-	+	-	+			
3	+	-	+	-	+			
4	1	0	5	2	3			
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								

Evalue chaque thème, chaque jour, avec des +/- (ou un score de 1 à 5)

Endojournal de .....

	HUMEUR	DOULEUR	ALIMENTATION	ACTIVITÉ PHYSIQUE	.....	.....	.....	NOTES
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								