



WINTER ARC WINTER

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO



**J'AI TOUJOURS CHERCHÉ UN BOOK QUI ME
PERMETTE D'ALLIER DISCIPLINE, BIEN-
ÊTRE ET ORGANISATION, MAIS SANS
JAMAIS LE TROUVER. J'AI DONC CRÉÉ CE
WINTER ARC, UN CARNET CONÇU POUR
M'AIDER À RESTER CONSTANTE, MOTIVÉE
ET ALIGNÉE PENDANT LA SAISON FROIDE.
J'ESPÈRE QU'IL T'AIDERA AUTANT QU'IL
M'AIDE.**

**“CHAQUE JOUR, JE ME TRANSFORME UN
PEU PLUS EN LA VERSION DE MOI
DONT JE RÊVAIS.”**

CLOTILDE

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

WINTER ARC

TABLE DES MATIERES

OBJECTIFS	1
MES INTENTIONS POUR CETTE SAISON	2
MOODBOARD	3
CALENDRIER	4
MENSURATIONS	5
SPORTS	6
BOOKS	16
SKIN CARE	17
ROUTINE ET RITUELS	18
<u>OCTOBRE</u>	<u>19</u>
HABIT TRACKER	20
FOOD & MOOD	21
REMAKE	27
<u>NOVEMBRE</u>	28
HABIT TRACKER	29
FOOD & MOOD	30
REMAKE	37
<u>DECEMBRE</u>	38
HABIT TRACKER	39
FOOD & MOOD	40
REMAKE	47
CONCLUSION	48
ANNEXE	50

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO



WINTER ARC

OBJECTIFS

WINTER ARC



2025
WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO



WINTER ARC

MES INTENTIONS POUR CETTE SAISON

WINTER ARC

QUELLES ÉNERGIE JE VEUX INCARNER CET HIVER ?

QU'EST-CE QUE JE VEUX LAISSER DERRIÈRE MOI ?

QU'EST-CE QUE JE VEUX CONSTRUIRE D'ICI DÉCEMBRE ?

WINTER ARC

MOODBOARD

COLLE, DESSINE, NOTE DES MOTS-CLÉS OU DES MOTIFS D'INSPIRATION.

WINTER ARC

CALENDRIER

WINTER ARC

DÈS QU'UN JOUR EST PASSÉ, COLORIE - BARRE - GRIFFONE - ... FAIS CE QUI TE SOULAGE LE PLUS SUR LE JOUR PASSÉ DU CHALLENGE !

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	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85					

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

WINTER ARC

MENSURATIONS

WINTER ARC

INDIQUE TES MENSURATIONS DANS CHAQUE CASE. LE MIEUX EST DE LES PRENDRE TOUT LES 3 SEMAINES
OU TOUT LES MOIS*.

	ZONES /DATES					
	EPAULES					
	POITRINE					
	TAILLES					
	HANCHES					
	CUISSES					
	BRAS					

*VOIRE AIDE EN ANNEXE.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

WINTER ARC SPORTS

ORGANISE TA SEMAINE SPORTIVE ADAPTÉ À TES BESOINS ET À TES OBJECTIFS !

SEMAINE/ SPORT	MARCHE				
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

NOTE TES PERFORMANCES POUR LES EXERCICES CARDIO.

2025

חמה חמה SPORT - טווח טווח

NOTE TES PERFORMANCES POUR LES EXERCICES CARDIO.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

חמה חמה SPORT - טווח טווח

NOTE TES PERFORMANCES POUR LES EXERCICES CARDIO.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

חמה חמה SPORT - טווח טווח

NOTE TES PERFORMANCES POUR LES EXERCICES CARDIO.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

WINTER SPORT - WINTER

NOTE TES PERFORMANCES POUR TES EXERCICES MUSCULAIRES.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

NOTE TES PERFORMANCES POUR TES EXERCICES MUSCULAIRES.

2025

WINTER SPORT - WINTER

NOTE TES PERFORMANCES POUR TES EXERCICES MUSCULAIRES.

NOTE TES PERFORMANCES POUR TES EXERCICES MUSCULAIRES.

2025

WINTER SPORT - WINTER

NOTE TES PERFORMANCES POUR TES EXERCICES MUSCULAIRES.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"L'EFFORT D'AUJOURD'HUI, LA FIERTÉ DE DEMAIN."

WINTER ARC BOOKS

NOTE TOUT LES LIVRES LUS DURANT LA PÉRIODE DU WINTER ARC.

A series of five vertical dashed lines arranged horizontally. Above each line is a light gray curved arrow pointing downwards towards the line. The arrows have different shapes: the first is a simple curve, the second is a deeper curve, the third has a small loop, the fourth is a straight line, and the fifth is a more complex, swirling curve.

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

"NOURRIS TON ESPRIT PENDANT QUE TU RENFORCES TON CORPS."

WINTER ARC

SKIN CARE

WINTER ARC

INDIQUE TA SKIN CARE (SOIN DU CORPS ET VISAGE) POUR
LE MATIN ☀ ET LE SOIR 🌙 AVANT LE COUCHER.





2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"DOUCEUR, CONSTANCE ET INTENTION"

WINTER ARC

ROUTINE & RITUELS

CRÉER TA MORNING ROUTINE ET TA NIGHT ROUTINE IDÉALE.







2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO
"DOUCEUR, CONSTANCE ET INTENTION."



WINTER ARC

OCTOBRE

WINTER ARC

2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

19

HABIT TRACKER

ECRIS TOUTES LES HABITUDES QUE TU VEUX CHANGER SUR LE MOIS D'OCTOBRE ET TENTE DE LES
MAINTENIR PENDANT LES 31 JOURS.

A habit tracker template for the month of October 2025. It features a semi-circular grid with 31 radial segments, each representing a day. The grid is divided into four concentric rings. The top-left corner of the template is a rectangular area with five horizontal lines for writing habits.

A second habit tracker template for the month of October 2025, identical to the one above. It features a semi-circular grid with 31 radial segments, each representing a day. The grid is divided into four concentric rings. The top-left corner of the template is a rectangular area with five horizontal lines for writing habits.

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

☕ 🍌

🍴 🍴

📞 🍏

🍴 🍴

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

☕

🍴

🍷 🍏

🍴

😊 😞
😊 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

📱 🍏 _____

🍴 _____

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

[illegible]

😊 😞
😞 😞

 _____

 _____

 _____

 _____

😊 😞
😞 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

📱 🍏 _____

🍴 _____

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😞 😞

☕

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

[illegible]

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

🥪 _____

🍴 _____

[illegible]

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

📦 🍏 _____

🍴 _____

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😐 😡

☕ 🍌

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

[illegible]

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

📦 🍏 _____

🍴 _____

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

[illegible]

😊 😞
😐 😡

☕ 🍌

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😡

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

🍲 _____

🍴 _____

📱 🍏 _____

🍴 _____

FOOD TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.



DEMAI/

OCTOBRE

LEMAI/

CE QUE J'AI APPRIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CE DONT JE SUIS FIÈRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CE QUE JE VEUX AJUSTER POUR LE MOIS SUIVANT

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WINTER AND NOVEMBRE WINTER AND

The logo for Hadihadi Tracker features the word "HADITH" in a large, bold, sans-serif font. The letters are a dark brown color. Below "HADITH" is the word "TRACKER" in a smaller, bold, sans-serif font, colored in a lighter brown. The entire logo is centered at the top of the page.

ECRIS TOUTES LES HABITUDES QUE TU VEUX CHANGER SUR LE MOIS DE NOVEMBRE ET TENTE DE LES MAINTENIR PENDANT LES 30 JOURS.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible]

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

[illegible][illegible]

😊 😞
😊 😞

☕ 🥨

🍴 🍴

📞 🍏

🍴 🍴

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌 _____

🍴 🍽️ _____

📞 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

😊 😞
😞 😞

☕ _____

🍴 _____

📞 🍏 _____

🍴 _____









MON MOOD TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

FOOD TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

A graphic where the Hebrew letters of the word 'TRACKER' are arranged in two rows. The top row contains the letters ט, ר, א, כ, ר, א, and the bottom row contains ר, א, כ, ר, א, ט. The letters are in a bold, sans-serif font, with the top row in a dark brown color and the bottom row in a lighter brown color. The word 'TRACKER' is written in a smaller, bold, sans-serif font, centered between the two rows of letters.

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

[illegible]

😊 😞
😞 😞

☕ 🍰

🍴 🍽️

📺 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

☕ 🥯

🍴 🍴

📞 🍏

🍴 🍴

😊 😞
😊 😞

☕

🍴

🍷

🍴

😊 😞
😞 😞

☕ _____

🍴 _____

📞 🍏 _____

🍴 _____









FOOD MOOD TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

A graphic where the Hebrew letters of the word "TRACKER" are arranged in two rows. The top row contains the letters ט, ר, א, כ, and ה. The bottom row contains the letters ו, ט, ר, א, and ה. The letters are stylized and colored in shades of brown and gold, with the word "TRACKER" written in a smaller, sans-serif font in the center.

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😞 😞

☕ 🥧

🍴 🍴

📱 🍏

🍴 🍴

😊 😞
😞 😞

☕ 🍰

🍴 🍽️

📺 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😊 😞

☕ 🥨

🍴 🍴

📞 🍏

🍴 🍴

😊 😞
😞 😞

☕ 🍌 _____

🍴 🍽️ _____

📞 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

😊 😞
😞 😞

☕ _____

🍴 _____

📞 🍏 _____

🍴 _____









ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😊 😞

☕ 🍌

🍴 🍽️

🍌 🍏

🍴 🍽️

REFLECTION

NOVEMBRE

INTENTIONAL

CE QUE J'AI APPRIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CE DONT JE SUIS FIÈRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CE QUE JE VEUX AJUSTER POUR LE MOIS SUIVANT

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WINTER ARC DECEMBRE WINTER ARC

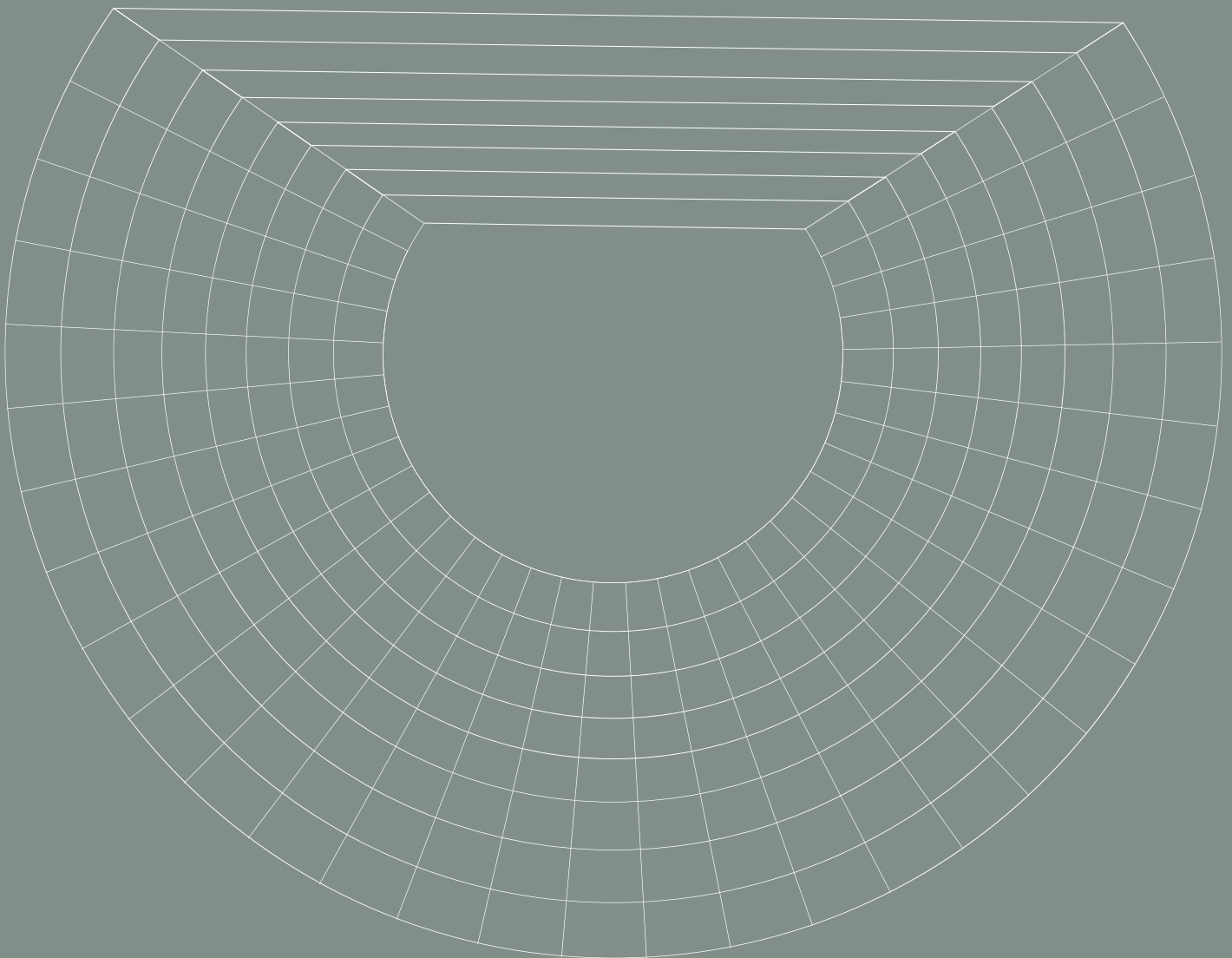
2025

WINTER ARC - DESIGNED WITH INTENTION BY CLO

38

HABIT TRACKER

ECRIS TOUTES LES HABITUDES QUE TU VEUX CHANGER SUR LE MOIS DE DÉCEMBRE ET TENTE DE LES
MAINTENIR JUSQU'AU RÉVEILLON DE NOËL.



TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

🍷 🍏

🍴 🍽️

☺ ☹
☹ ☹

☕ -----

🍴 -----

📱 -----

🍴 -----

😊 😞
😐 🙄

☕ 🍌

🍴 🍽️

📺 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😄 😡

☕

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😞

☕ 🍰 _____

🍴 🍽️ _____

🧂 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

🍷 🍏

🍴 🍽️

☺ ☹
☹ ☹

☕ -----

🍴 -----

📱 -----

🍴 -----

😊 😞
😐 🙄

☕ 🍌

🍴 🍽️

📺 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😄 😡

☕

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😞

☕ 🍰 _____

🍴 🍽️ _____

🧂 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

☹ ☹
☹ ☹

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

[illegible]

😊 😞
😊 😞

☕ 🍞

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😄 😡

☕

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😡

☕ 🍰 _____

🍴 🍽️ _____

🧂 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

☹️ ☹️
☹️ ☹️

☕ 🍰

🍴 🍽️

📱 🍏

🍴 🍽️

☹ ☹
☹ ☹

☕ 🍰

🍴 🍽️

📞 🍏

🍴 🍽️

☺ ☹
☹ ☹

☕ -----

🍴 -----

🍷 -----

🍴 -----

😊 😞
😊 😞

☕ 🍞

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😄 😡

☕

🍴 🍽️

📖 🍏

🍴 🍽️

😊 😞
😞 😡

☕ 🍰 _____

🍴 🍽️ _____

🧂 🍏 _____

🍴 🍽️ _____

TRACKER

ECRIS BRIÈVEMENT CE QUE TU MANGES PENDANT LA JOURNÉE POUR TE RENDRE COMPTE DE TA SEMAINE (SI TU FAIS DU 80/20 OU ALORS DU 90/10. MAIS AUSSI, INDIQUE TON HUMEUR DU JOUR.

😊 😞
😐 😡

 _____

 _____

 _____

 _____

😊 😞
😊 😞

☕ 🍌

🍴 🍴

🍷 🍏

🍴 🍴



DECEMBRE FESTIVAL

CE QUE J'AI APPRIS

.....

.....

.....

.....

.....

CE DONT JE SUIS FIÈRE

.....

.....

.....

.....

.....

CE QUE JE VEUX AJUSTER POUR LE MOIS SUIVANT

.....

.....

.....

.....

.....

FÉLICITATIONS D'ÊTRE ARRIVÉE JUSQU'ICI.
CE WINTER ARC T'AURA ACCOMPAGNÉE PENDANT TOUTE LA SAISON FROIDE, DANS
TA DISCIPLINE, TON BIEN-ÊTRE ET TON ÉQUILIBRE.
PRENDS LE TEMPS DE RELIRE TES PAGES, DE CÉLÉBRER CHAQUE PETITE VICTOIRE,
CHAQUE HABITUDE INSTALLÉE, CHAQUE PAS VERS TA MEILLEURE VERSION.
ET MAINTENANT, IL EST TEMPS D'ACCUEILLIR UNE NOUVELLE ÉTAPE : TON GLOW
UP JANUARY 🌟
🌸 DISPONIBLE EN LIGNE, CE CARNET T'AIDERA À TRANSFORMER TON ÉNERGIE
D'HIVER EN RENOUVEAU POUR LA NOUVELLE ANNÉE — POUR COMMENCER 2026
RAYONNANTE, ALIGNÉE ET PLEINE D'ÉLAN.

“L'HIVER M'A APPRIS À FLEURIR DANS LE CALME.” 🌸

CLOTILDE
SEE YOU FOR THE GLOW UP JANUARY ✨ — CLO-COACH.COM

CONTINUER TON ÉVOLUTION GUINÉEN

TON WINTER ARC TOUCHE À SA FIN...
MAIS TON ÉVOLUTION, ELLE, NE FAIT QUE COMMENCER.
DÉCOUVRE LE PROCHAIN CHAPITRE :

→ GLOW UP JANUARY ←

UN CARNET DÉDIÉ À TON RENOUVEAU DE DÉBUT D'ANNÉE,
POUR POSER TES INTENTIONS, RELANCER TON ÉNERGIE,
ET RÉVÉLER LA VERSION LUMINEUSE DE TOI-MÊME.

➡ DISPONIBLE SUR [CLO-COACH.COM](https://clo-coach.com)

OU SCANNE LE QR CODE CI-DESSOUS POUR Y ACCÉDER DIRECTEMENT.

DESIGNED WITH INTENTION BY CLO COACH
DISCIPLINE. DOUCEUR. ÉVOLUTION.

BY CLO COACH

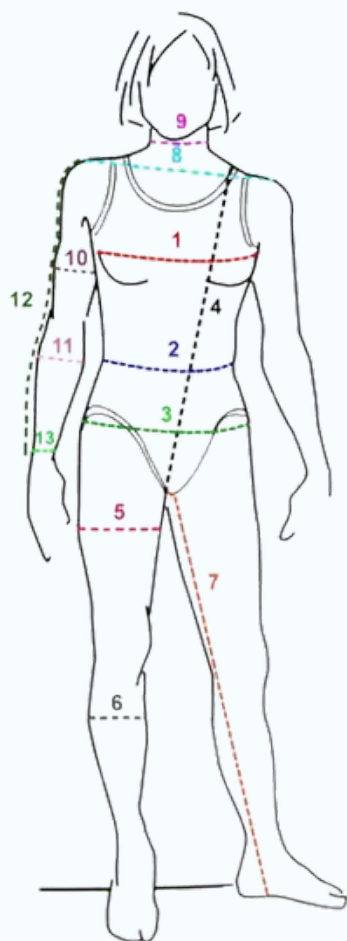


ANNEXES



ANNEXES

1



1. TOUR DE LA POITRINE

En passant par les pointes des seins, tout en restant parallèle au sol.

2. TOUR DE TAILLE.

L'endroit le plus fin.

3. TOUR DE BASSIN.

Au plus fort des hanches et des fessiers.

4. LONGUEUR DU BUSTE.

Partir du milieu d'épaule, passer le mètre entre les jambes et puis le joindre sur l'épaule. (Tour complet).

5. TOUR DE LA CUISSE.

Au plus fort de la cuisse.

6. TOUR DU MOLLET.

Au plus fort du mollet.

7. LONGUEUR ENTREJAMBES.

De la fourche jusqu'au sol.

8. LARGEUR D'ÉPAULES

De la pointe d'épaules à l'autre.

9. TOUR DE COU.

A la base du cou.

10. TOUR DE BRAS.

Au plus fort du bras.

11. TOUR D'AVANT BRAS.

Au plus fort de l'avant bras.

12. LONGUEUR DU BRAS.

De l'articulation d'épaule au poignet.

13. TOUR DE POIGNET.

A la pliure du poignet.