

NOTES A PROPOS DE CE DOCUMENT

Ce document est réalisé par Clémentine la Mandarine.

Ce document est offert pour une utilisation personnelle. Tu peux l'imprimer autant de fois que tu le désires.

Tu peux le partager gratuitement par le biais qui te convient en respectant les règles de la licence creative commons CC BY-NC-SA 3.0 FR :

- cite la source de ce document, à savoir mon site :
www.clementinelamandarine.com
- ne fais pas d'utilisation commerciale de ce document
- tout partage doit se faire dans les mêmes conditions

Tu trouveras toutes les informations sur les droits de ce document sur cette page et les liens qui sont disponibles :

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Je te remercie et je te souhaite une diminution et un arrêt des shampooing pour très bientôt !

Tu as des questions ? N'hésite pas à me les poser par mail :

clementine@clementinelamandarine.com

Clémentine la Mandarine
2 rue Albert Recoura
38100 Grenoble
FRANCE

clementine@clementinelamandarine.com
www.ClementineLaMandarine.com



UTILISATION DE CE DOCUMENT

Ce calendrier est perpétuel : tu pourras l'utiliser autant d'années que tu le souhaites. Chaque mois, note dans les ronds à cet effet la date du jour. Par exemple, si cette année, le 1^{er} Janvier est un Samedi, note 1 dans le rond du Samedi de la première ligne. Laisse les jours du Lundi au vendredi vierge sur la première ligne. Puis note 2 dans le rond du Dimanche, 3 dans le rond du Lundi de la deuxième ligne, etc... Tu crées ainsi ton propre calendrier !

J'ai réalisé ce calendrier avec pour but premier de te permettre de suivre tes progrès de diminution et arrêt des shampoings.

Je te propose donc d'y noter, au jour correspondant, tous les soins et remarques sur ta chevelure. Par exemple :

- les shampoing
- les no-poo
- les soins au vinaigre, au citron...
- les rinçages à l'eau
- les recettes soin que tu utilises

Tu peux aussi noter tes remarques sur l'état de tes cheveux : propres, brillants, sales, gras... Noter quand le matin tu les trouves gras te permettra de constater l'efficacité de l'espacement des shampoings par exemple.

Mais tu peux aussi utiliser ce calendrier pour tout autre chose si tu le souhaites ! organiser ta vie de famille, noter tes rendez-vous et tes sorties...



JANVIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

F E V R I E R

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

MAI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

JUIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

J U I L E T

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

A O U T

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

OCTOBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						

DECEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						
						