

<b>Coordonnées</b>	1- Entrez vos coordonnées dans les cellules ci-dessous	2- Complétez le tableau en inscrivant le taux de saturation matin et soir tout au long de votre période de 31 jours. Vous pouvez également imprimer cette feuille pour faire votre suivi à la main, puis entrer les données à la fin.
Adresse		<b>3- Lorsque vous avez terminé, copiez le contenu de la cellule VERTE ci-dessous et le coller dans le formulaire que vous trouverez sur le site <a href="https://airtable.com/shrSVI1ce5GJy3cLT">https://airtable.com/shrSVI1ce5GJy3cLT</a></b> <b>Ne modifiez pas le contenu de cette cellule, car vos résultats seront rejetés.</b>
Ville		
Province		
Code Postal		
Courriel		
Téléphone		<pre> {"Formulaire": "Saturation", "Coordonnees": {"Adresse": "", "Ville": "", "Province": "", "CodePostal": "", "Courriel": "", "Telephone": ""}, "Donnees": [{"Type": "Parent", "Prenom": "", "Nom": "", "Age": "", "Matin": ""} </pre>



*Louise*  
**BEAUDOIN.ca**  
 Coach de vie | Auteure | Conférencière

La "Prof Flyée"

**Excellent 98-100%**

**Bon 94-98%**

**Médium 90-93%**

**Mauvais 90% et moins**

Parents et/ou enseignants			Saturation (%)																					
Prénom	Nom	Âge	Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			matin																					
			soir																					
			matin																					
			soir																					

Enfants / Ados			Saturation (%)																					
Prénom	Niveau scolaire	Âge	Période	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			matin																					
			soir																					
			matin																					
			soir																					
			matin																					
			soir																					
			matin																					
			soir																					

**Pour joindre Louise Beaudoin**  
**Courriel:** [louise.beaudoin@cgocable.ca](mailto:louise.beaudoin@cgocable.ca)  
**Facebook:** <https://www.facebook.com/louise.beaudoin.104>