

Semaine 19				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 20				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 21				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 22				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 23				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 24				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 25				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 26				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 27				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

FACEFORMER[®] FACY
by Dr. Berndsen



TROIS ÉTAPES POUR RÉUSSIR

Calendrier des exercices

Dispositif médical breveté
simple • causal • efficace



Dr. Berndsen GmbH
Wasserstraße 25
59423 Unna
Allemagne

fon +49 (0) 2303 8 99 91
fax +49 (0) 2303 8 98 86
e-mail help@drberndsen.de
web www.drberndsen.de



© Tous droits réservés

Semaine 1				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 2				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 3				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 10				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 11				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 12				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 4				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 5				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 6				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 13				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 14				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 15				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 7				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 8				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 9				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 16				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 17				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Semaine 18				
	1	2	3	
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				



Pratiquez 3 fois par jour et vérifiez ! Après la 2ème ou 3ème semaine, utilisez également FaceFormer la nuit. Si il est encore à sa place le matin, cochez la case sous la lune.

Nom

Date de début

Thérapeute