

Date	Heure	Valeur	Commentaire						
coucher	04:40		pas de réveil pour uriner						
1/1/2025	06:33	112	à jeun hier soir 3 coupes de crémant 2 verres de blanc 1 coupe de crémant						
coucher	03:16		pas de réveil pour uriner						
2/1/2025	06:41		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	02:22		5:30 lever pour uriner						
3/1/2025	06:20	95	à jeun						
coucher	04:07		pas de réveil pour uriner						
4/1/2025	06:42	101	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	03:15		pas de réveil pour uriner						
5/1/2025	10:46	115	à jeun						
coucher	00:46		pas de réveil pour uriner						
6/1/2025	06:28	113	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc						
coucher	03:04		pas de réveil pour uriner						
7/1/2025	06:33	106	à jeun hier midi 1 verre de blanc						
coucher	03:13		pas de réveil pour uriner						
8/1/2025	6,33	104	à jeun						
coucher	02:06		pas de réveil pour uriner						
9/1/2025	06:54	118	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	03:49		pas de réveil pour uriner						
10/1/2025	06:38	80	à jeun						
coucher	02:30		5:28 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau						
11/1/2025	06:24	Er1	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	03:14		pas de réveil pour uriner						
12/1/2025	06:38	109	à jeun						
coucher	00:51		05-49 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau						
13/1/2025	06:23	89	à jeun hier midi 3 bières soir maquereaux au vin blanc						
coucher	04:28		pas de réveil pour uriner						
14/1/2025	06:31	87	à jeun hier midi 1 verre de blanc						
coucher	01:36		pas de réveil pour uriner						

15/1/2025	06:33	113	à jeun					
coucher	01:37		pas de réveil pour uriner					
16/1/2025	06:44	104	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	02:32		5:05 lever pour uriner et 1 verre d'eau					
17/1/2025	06:24	84	à jeun					
coucher	02:36		pas de réveil pour uriner					
18/1/2025	06:37	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	00:42		pas de réveil pour uriner					
19/1/2025	06:32	105	à jeun					
coucher	01:20		pas de réveil pour uriner					
20/1/2025	06:30	98	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc					
coucher	00:54		5:36 lever pour uriner et déféquer					
21/1/2025	06:25	99	à jeun hier midi 1 verre de blanc					
coucher	03:32		pas de réveil pour uriner					
22/1/2025	06:28	76	à jeun					
coucher	01:14		pas de réveil pour uriner					
23/1/2025	07:13	110	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	03:22		pas de réveil pour uriner					
24/1/2025	06:26	89	à jeun					
coucher	03:59		pas de réveil pour uriner					
25/1/2025	07:17	117	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	01:27		4:45 lever pour uriner et 1 verre d'eau					
26/1/2025	06:24	110	à jeun					
coucher	04:54		pas de réveil pour uriner					
27/1/2025	06:28	118	à jeun hier midi une coupe de champagne un verre de vin une coupe de champagne					
coucher	03:30		pas de réveil pour uriner					
28/1/2025	06:30	128	à jeun hier midi 1 verre de blanc					
coucher	01:45		pas de réveil pour uriner					
29/1/2025	06:30	97	à jeun					
coucher	01:30		4:58 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau					

30/1/2025	06:23	93	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	03:21		5:34 lever pour uriner et 1 verre d'eau				
31/1/2025	06:19	94	à jeun				
coucher	03:47		pas de réveil pour uriner				
1/2/2025	06:29	113	à jeun hier midi 1 verre d'apéro 1 verre de blanc				
coucher	01:25		pas de réveil pour uriner				
2/2/2025	06:23	109	à jeun				
coucher	00:45		2:56 lever pour uriner et 1 verre d'eau				
3/2/2025	06:30	L0	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	03:38		pas de réveil pour uriner				
4/2/2025	06:30	83	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	02:05		pas de réveil pour uriner				
5/2/2025	06:26	100	à jeun				
coucher	03:32		pas de réveil pour uriner				
6/2/2025	06:43	Er3	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	00:41		5:35 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau				
7/2/2025	06:20	105	à jeun				
coucher	01:57		pas de réveil pour uriner				
8/2/2025	06:26	79	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher							
9/2/2025	06:24	104	à jeun				
coucher	01:46		pas de réveil pour uriner				
10/2/2025	06:34	116	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc				
coucher	03:37		pas de réveil pour uriner				
11/2/2025	06:52		à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	02:36		pas de réveil pour uriner				
12/2/2025	07:26	107	à jeun				
coucher	01:10		5:01 lever pour uriner et déféquer+ 1 verre d'eau.				
13/2/2025	06:48	93	à jeun hier midi 1 verre de blanc fin d'après-midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc				
coucher	00:44		4:38 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau				

14/2/2025	06:26	111	à jeun					
coucher	02:04		5:04 lever pour uriner et 1 verre d'eau					
15/2/2025	06:21	94	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	01:35		pas de réveil pour uriner					
16/2/2025	06:30	119	à jeun					
coucher	02:43		pas de réveil pour uriner					
17/2/2025	06:39	Er1	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc					
coucher	01:40		4:48 lever pour uriner et 1 verre d'eau					
18/2/2028	07:21	93	à jeun hier midi 2 bières					
coucher	02:23		pas de réveil pour uriner					
19/2/2025	06:42	103	à jeun					
coucher	03:18		pas de réveil pour uriner					
20/2/2025	07:12	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	01:27		5:02 lever pour uriner et 1 verre d'eau					
21/2/2025	06:23	102	à jeun					
coucher	03:28		pas de réveil pour uriner					
22/2/2025	06:26	116	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir 1 calzone					
coucher	01:52		pas de réveil pour uriner					
23/2/2025	06:12	108	à jeun					
coucher	01:19		pas de réveil pour uriner					
24/2/2025	06:15		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc					
coucher	01:34		pas de réveil pour uriner					
25/2/2025	06:12	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc					
coucher	04:35		pas de réveil pour uriner					
26/2/2025	06:18	99	à jeun					
coucher	04:26		pas de réveil pour uriner					
27/2/2025	06:14	113	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc					
coucher	03:40		pas de réveil pour uriner					
28/2/2025	06:15		à jeun					
coucher	03:21		pas de réveil pour uriner					

1/3/2025	06:13	77	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc				
coucher	00:47		pas de réveil pour uriner				
2/3/2025	06:14	117	à jeun sueur hier après-midi 1 tablette de chocolat soir 1 boîte de 400g de poids chiches				
coucher	01:59		pas de réveil pour uriner				
3/3/2025	06:16		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:47		pas de réveil pour uriner				
4/3/2025	06:12	95	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	01:14		pas de réveil pour uriner				
5/3/2025	06:13		à jeun.				
coucher	03:57		pas de réveil pour uriner				
6/3/2025	06:13		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:57		pas de réveil pour uriner				
7/3/2025	06:11	98	à jeun				
coucher	03:11		pas de réveil pour uriner				
8/3/2025	06:14	122	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir 1 calzone				
coucher	02:12		pas de réveil pour uriner				
9/3/2025	06:19	109	à jeun				
coucher	02:30		pas de réveil pour uriner				
10/3/2025	06:24	104	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	03:31		pas de réveil pour uriner				
11/3/2025	06:13	114	à jeun hier midi 1 bière				
coucher	03:44		pas de réveil pour uriner				
12/3/2025	06:11	102	à jeun				
coucher	01:49		4:22 lever pour uriner et 1 verre d'eau				
13/3/2025	06:14		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:59		pas de réveil pour uriner				
14/3/2025	06:20	99	à jeun				
coucher	02:57		pas de réveil pour uriner				
15/3/2025	06:17		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:36		pas de réveil pour uriner				

16/3/2025	06:12	Er1	à jeun						
coucher	01:19		pas de réveil pour uriner						
17/3/2025	06:26		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc						
coucher	02:42		pas de réveil pour uriner						
18/3/2025	06:15	100	à jeun hier midi 1 bière						
coucher	01:50		pas de réveil pour uriner						
19/3/2025	06:18	127	à jeun						
coucher	03:39		pas de réveil pour uriner						
20/3/2025	06:52		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	01:08		pas de réveil pour uriner						
21/3/2025	06:15	120	à jeun hier matin 4 sablés après-midi marche sos soleil chaudement habillé						
coucher	01:20		pas de réveil pour uriner						
22/3/2025	06:40	120	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir taboulé gras maquereaux au vin blanc						
coucher	01:18		pas de réveil pour uriner						
23/3/2025	06:15	Er1.	à jeun						
coucher	00:24		4:57 lever pour uriner						
24/3/2025	06:30	121	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc						
coucher	03:07		pas de réveil pour uriner						
25/3/2025	06:56	104	à jeun hier matin 1 amarel 1mg midi 1 verre de blanc						
coucher	03:07		pas de réveil pour uriner						
26/3/2025	06:36	92	à jeun						
coucher	01:25		pas de réveil pour uriner						
27/3/2025	06:16	102	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc						
coucher	01:58		pas de réveil pour uriner						
28/3/2025	06:24	88	à jeun						
coucher	04:20		pas de réveil pour uriner						
29/3/2025	07:24	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc						
coucher	04:38		pas de réveil pour uriner						
30/3/2025	06:29	104	à jeun						
coucher	04:41		pas de réveil pour uriner						

31/3/2025	07:16	105	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	00:50		pas de réveil pour uriner				
1/4/2025	06:24	105	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	04:59		pas de réveil pour uriner				
2/4/2025	06:15	119	à jeun				
coucher	01:38		pas de réveil pour uriner				
3/4/2025	07:15	128	à jeun hier midi boudin 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:00		pas de réveil pour uriner				
4/4/2025	06:19	120	à jeun 1 amarel 1mg				
coucher	01:57		pas de réveil pour uriner				
5/4/2025	08:18	125	à jeun 1 amarel 1mg hier midi boudin 1 verre de blanc soir pizza				
coucher	02:21		pas de réveil pour uriner				
6/4/2025	06:46	113	à jeun				
coucher	01:29		pas de réveil pour uriner				
7/4/2025	06:47	Er1	à jeun hier midi 1 coupe de champagne 1 verre de blanc 1 coupe de champagne				
coucher	00:41		4:01 lever pour uriner et 1 verre d'eau				
8/4/2025	06:13	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	02:01		pas de réveil pour uriner				
9/4/2025	07:19	103	à jeun				
coucher	01:20		pas de réveil pour uriner				
10/4/2028	06:37	125	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:45		pas de réveil pour uriner				
11/4/2025	06:15	102	à jeun				
coucher	01:15		pas de réveil pour uriner				
12/4/2025	06:20	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:55		pas de réveil pour uriner				
13/4/2025	06:15	87	à jeun				
coucher	01:57		pas de réveil pour uriner				
14/4/2025	07:40	Er1	à jeun hier midi 3 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:30		pas de réveil pour uriner				

15/4/2025	06:37	115	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
coucher	01:35		pas de réveil pour uriner				
16/4/2025	06:14	53	à jeun				
coucher	01:37		pas de réveil pour uriner				
17/4/2025	06:11	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:11		pas de réveil pour uriner				
18/4/2025	07:16	116	à jeun				
coucher	03:46		pas de réveil pour uriner				
19/4/2025	07:43	115	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	00:49		5:00 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau.				
20/4/2025	06:06	121	à jeun 1 amarel 1mg hier soir en fin de dîner 2 sablés nos régions ont du talent				
coucher	01:14		pas de réveil pour uriner				
21/4/2025	06:38	113	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:29		pas de réveil pour uriner				
22/4/2025	06:37	126	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 2 coupes de champagne 1 verre de blanc 2 verres de rouge 2 coupes de champagne				
coucher	01:00		pas de réveil pour uriner				
23/4/2025	06:15	107	à jeun				
coucher	00:45		3:53 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau				
24/4/2025	06:09	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	02:17		pas de réveil pour uriner				
25/4/2025	06:10	122	à jeun 1 amarel 1mg				
coucher	01:51		5:34 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau				
26/4/2025	06:05	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir				
coucher	01:04		pas de réveil pour uriner				
27/4/2025	06:11	122	à jeun 1 amarel 1mg hier soir maquereaux sans huile d'olive				
coucher	00:46		2:57 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau				
28/4/2025	06:20	87	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
	11:56	99					
coucher	01:01		5:44 lever pour uriner et déféquer				
29/4/2025	06:05	105	à jeun hier midi 1 verre de blanc				

coucher	00:40		3:42 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau				
30/4/2025	06:09	109	à jeun				
coucher	01:00		3:17 5:18 levers pour uriner et 1 gorgée d'eau				
1/5/2025	06:05	108	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:02		5:14 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau				
2/5/2025	06:04	115	à jeun hier soir maquereaux trait d'huile d'olive				
coucher	01:28		5:11 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau				
3/5/2025	06:05	101	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:34		4:39 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau				
4/5/2025	06:08	86	à jeun hier midi 2 bières				
coucher	03:13		pas de réveil pour uriner				
5/5/2025	06:18	128	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 1 coupe de champagne 1 verre de blanc 1 verre de rouge 1 coupe de champagne				
	08:17	73	après petit déjeuner sport uriné et déféqué				
	20:08	106	après le dîner				
coucher	23:40		3:04 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau				
6/5/2025	06:51	115	à jeun hier midi 1 verre de blanc				
	12:20	102	j'ai froid dans les mains et faim				
coucher	02:05		pas de réveil pour uriner				
7/5/2025	07:00	116	à jeun				
coucher	01:33		pas de réveil pour uriner				
8/5/2025	06:14	117	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc				
coucher	01:26		pas de réveil pour uriner				
9/5/2025	06:16	105	à jeun				