

—
**UN AGENDA POUR
 PRENDRE SOIN DE SOI !**
 —

PILLIERS	RESPIRATION	MOUVEMENT	HYDRATATION	ALIMENTATION	PLAISIR
	2 x 5 min Méditation Silence	1 x jour 30 minutes Mouvement	1,5 à 2l Eau Tisanes	3 x jour Aliments frais Vitalité	1 x jour Passion Loisir
JOURS					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

SOYEZ CONSTANT, BIENVEILLANT ET PATIENT !

VOTRE SANTÉ
 EST NOTRE
 PRIORITÉ