

Mon équilibre au quotidien

ALIMENTATION

MA CRUDITÉ DE SAISON

MON LÉGUME VERT DE SAISON

MES FRUITS ET OLÉAGINEUX À
EMPORTER

MES INFUSIONS DU JOUR

MON PETIT PLAISIR DU JOUR

OBJECTIF DU JOUR

BONNE ACTION DU JOUR

AUJOURD'HUI J'AI DE LA
GRATITUDE POUR...

CONNEXION À LA NATURE

TEMPS CONSACRÉ À
MES PROCHES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

RELAXATION

SOMMEIL