

◆ PLANIFICATION HEBDOMADAIRE



Priorités de la semaine

1.

2.

3.

Pour moi / pour activer ma santé

Manger avec pleine conscience, boire un thé, aller nager...

Boire beaucoup d'eau



À faire cette semaine Inscrire un maximum de 10 choses pour rester motivée! Reporter les tâches au besoin.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Inspiration, motivation, citations et notes

◆ PLANIFICATION HEBDOMADAIRE



Priorités de la semaine

1.

2.

3.

Pour moi / pour activer ma santé

Manger avec pleine conscience, boire un thé, aller nager...

Boire beaucoup d'eau



À faire cette semaine Inscrire un maximum de 10 choses pour rester motivée! Reporter les tâches au besoin.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Inspiration, motivation, citations et notes

◆ NOTES

◆ NOTES
