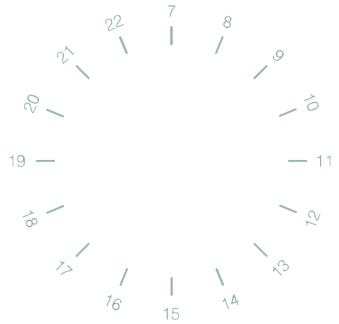


Le Corps, La maison, L'Esprit

Tout ce que j'ai mis en place pour être bien dans Mon Corps Ma Maison et Mon Esprit

DATE:

MA JOURNEE



LES 3 PRIORITES

- 1:
- 2:
- 3:

LES 3 TRUCS COOL A FAIRE

- 1:
- 2:
- 3:

MATIN

-
-
-
-
-
-
-
-

APRES-MIDI

-
-
-
-
-
-
-
-

SOIR

-
-
-

LES OBJECTIFS

- 1:
- 2:
- 3:

SPORT

EXERCICE REALISE:

NB DE PAS:

EAU



IDEES REPAS

MIDI:

SOIR:

.....

3 CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI

- 1:
- 2:
- 3: