

# 7009 - Journal de Mode De Vie Sain



Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Affectation							
Entraînement Musculaire & Flexibilité							
Exercice Cardiovasculaire							
Absorption d'eau # de verres							
Petit Déjeuner							
Collation Milieu Matinée							
Dîner							
Collation Milieu Apres-midi							
Souper							
Lire 15 minutes							