



ESPRIT + CORPS + ÂME

TRIPLE MENACE

DÉFI DE BIEN-ÊTRE

FICHE DE POINTAGE DE LA DEUXIÈME SEMAINE : Faites le plein de votre corps

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Profitez de 15 à 20 minutes de yoga. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Détendez-vous intentionnellement à la fin de la journée. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Augmentez votre apport de légumes avec un repas sans viande. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nourrissez votre corps avec un repas sain et équilibré. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Suivez la règle de débranchement d'une heure. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faites au moins 20 minutes d'exercice. 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Réservez du temps pour vous détendre. 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX QUOTIDIENS	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

BONUS!

Dites-nous ce qui vous motive à alimenter votre corps avec ce dont il a besoin.

+20 pts _____