MON BULLET JOURNAL HEALTHY

Jour : _____

ROUTINE HEALTHY DU RÉVEIL

- Aération de la chambre
- Gratte-langue
- Brossage à sec
- Verre d'eau tiède ou chaude

MES PORTIONS À ATTEINDRE

Cochez :

EAU :
unité : 1 verre

LÉGUMES :
unité : 1 poignée

FRUITS :
unité : 1 fruit

MEAL PLANNER

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

R.-V. IMPORTANTS

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

	Type :	Durée :
SPORT		
YOGA		
MARCHE		
RELAXATION		

RAPPEL : ALIMENTS À TREMPER

Légumineuses — Portion(s) :

Céréales/ Pseudo-céréales

Oléagineux

Graines à germer

RAPPEL : ALIMENTS À GERMER

Légumineuses — Portion(s) :

Céréales/ Pseudo-céréales

Oléagineux

Graines à germer

MA SUPPLÉMENTATION

Compléments

Superaliments

Adaptogènes

MES OBJECTIFS DU JOUR

1

2

3

VIBRATIONS POSITIVES

Aujourd'hui, j'ai aimé :

1

2

3

4

5

Je suis reconnaissant(e) de :

1

2

3

HUMEUR DOMINANTE DU MOMENT

MES NOTES