

3 étapes

Pour retrouver énergie et
légèreté après 40 ans.



PLAN D'ACTION

Elodie Beaucent

ALIMENTS À ÉVITER



Quels sont les points essentiels que j'ai retenu au sujet de l'alimentation ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour limiter le sucre et les aliments anti-inflammatoires ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

HYDRATATION

- L'eau est essentielle !
- Objectif : 1.5 L par jour
- Aromatisée, tisanes, Roïbos

Quels sont les points essentiels que j'ai retenu au sujet de l'hydratation ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour atteindre mon objectif de 1.5 L d'eau par jour ?

Quel outil puis-je mettre en place pour suivre cet objectif ?
