

MODE DE VIE SAIN

INVENTAIRE

ALIMENTATION

Type de régime? - Préférez -vous les repas sucrés ou salés? ...

ACTIVITE PHYSIQUE

Sédentaire? - Nombre d'heures de sport?...

PRENDRE SOIN DE SOI

Avez-vous du temps pour vous? pour vous reposer? pour vos loisirs ? ...

RELATION SOCIALE

Aimez-vous être seul(e)? avez-vous des amis? ...

SOMMEIL

Nombre d'heures de sommeil?
Difficultés pour s'endormir? ...

ECO-GESTE

Tri, quels sont mes eco-gestes actuels ?
...

Inventaire de mon mode de vie actuel. Quels sont les points que je souhaite modifier?

La suite à découvrir sur le blog ...

SWEETYSQUARE.COM