Mon calendrier de l'Avent Santé

Bonjour et Bienvenue dans ton Calendrier de l'avent 2024 version santé. En ce premier jour de décembre, Nous te proposons de prendre un moment pour toi et de réfléchir à ce que tu aimerais faire pour améliorer ta santé. Prends une feuille, un crayon. Fais la liste des 3 choses que tu aimerais améliorer. Puis pour chaque élément, réfléchis à ce que tu peux modifier dans ton quotidien pour y parvenir.

Quels objectifs aimerais-tu te fixer ? Reprendre une activité physique ? mieux manger ? Changer ma routine quotidienne ?

... si tu n'as pas d'idées, voici quelques pistes qui pourront t'aiguiller ...

Je consulte des idées pour améliorer ma santé

A demain pour découvrir ce qui se cache derrière la case suivante....