



# Suivi des rituels santé

	Hygiène de vie						Alimentation						
	Se lever 15 minutes plus tôt	Prendre un petit déjeuner	Lister les objectifs du jour	Avoir une activité physique	Se déconnecter	Bien dormir (7-8h)	Manger des fruits / légumes à chaque repas	Prendre 1 repas à table par jour	Boire 1,5l d'eau par jour	Consommer des oméga 3	Consommer des oméga 9	Consommer du sélénium	Pratiquer un jeûne intermittent
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

