

PRENDRE SOIN DE SOI

Check-liste

	L	M	M	J	V	S	D
Boire un verre d'eau au réveil	<input type="checkbox"/>						
Faire de l'exercice pendant 45 mins	<input type="checkbox"/>						
Prendre de l'air	<input type="checkbox"/>						
Prendre un petit déjeuner santé	<input type="checkbox"/>						
Prendre une boisson chaude le matin	<input type="checkbox"/>						
Planifier votre journée	<input type="checkbox"/>						
Faire des étirements	<input type="checkbox"/>						
Prendre régulièrement des pauses	<input type="checkbox"/>						
Profiter du soleil	<input type="checkbox"/>						
Prendre un bain chaud/froid	<input type="checkbox"/>						
Lire un livre constructif	<input type="checkbox"/>						
Jouer de la musique édifiante	<input type="checkbox"/>						
Se déconnecter du téléphone	<input type="checkbox"/>						
Prendre une collation saine	<input type="checkbox"/>						
Se détendre	<input type="checkbox"/>						
Aller au lit avant 22h	<input type="checkbox"/>						