

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

TEST HYDRATATION (2^{ÈME} BESOIN FONDAMENTAL)

TESTER LE QUOTA D'ALIMENTS RICHES EN EAU (FRUITS, LÉGUMES, GERMÉS)
CONSOMMÉS LA VEILLE ET CE JOUR

Attention : les fibres doivent être préservées
(pas trop cuits, pas d'extraction, pas de compotes, ...)

MES REPAS HIER (% DE FRUITS, LÉGUMES, GERMÉS) :

1/ MATIN

2/ MIDI

3/ SOIR

4/ ENCAS

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

À PARTIR DE CE JOUR, PENDANT 1 SEMAINE, NOTER LE POURCENTAGE D'APPORT EN ALIMENTS RICHES EN EAU DANS MES REPAS.

J1 :

J2 :

J3 :

J4 :

J5 :

J6 :

J7 :