

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## TEST HYDRATATION (2<sup>ÈME</sup> 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 :**