

AGENDA HEBDOMADAIRE : INDICATEURS DE BONNE SANTE & DE BIEN-ÊTRE

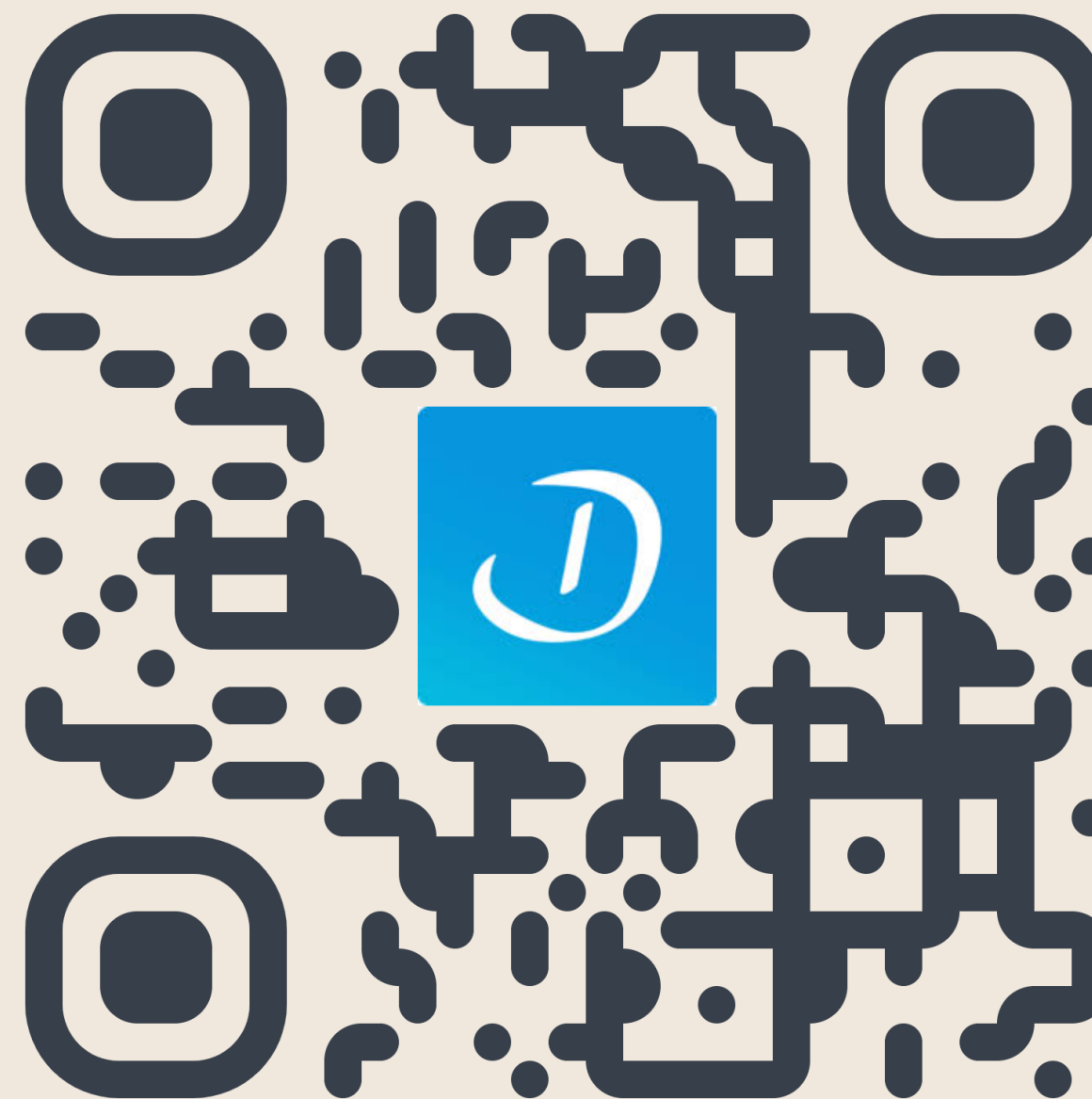
SEMAINE DU / / AU / /

QUESTION	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
ÊTES-VOUS ALLÉ À LA SELLE ?							
COMBIEN DE FOIS Y ÊTES-VOUS ALLÉ ?							
QUAND (MATIN, APRÈS-MIDI, SOIR) ?							
COMBIEN DE FOIS AVEZ-VOUS URINÉ ?							
QUELLE ÉTAIT L'ODEUR DE VOTRE TRANSPIRATION AU RÉVEIL ?							

QUESTION	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
AVEZ-VOUS ATTENDU LA SENSATION DE FAIM AVANT DE MANGER ?							
AVEZ-VOUS PERÇU LA SATIÉTÉ AU COURS DES REPAS ?							
AVEZ-VOUS SENTI LA SENSATION DE SOIF AVANT DE BOIRE ?							
DIRIEZ-VOUS QUE VOTRE DIGESTION ÉTAIT RAPIDE OU LENTE ?							
AVEZ-VOUS ÉTÉ ATTIRÉ PAR DES ALIMENTS CHAUDS OU FROIDS ?							

QUESTION	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
QUELLES ÉTAIENT VOS ACTIVITÉS APRÈS LE DÎNER ?							
AVEZ-VOUS SENTI DE LA FATIGUE AVANT D'ALLER VOUS COUCHER ?							
VOTRE SOMMEIL ÉTAIT INTERROMPU, LIMITÉ OU PROFOND ?							
AVEZ-VOUS ÉTÉ GÊNÉ PAR DES EXCÈS DE PENSÉES ?							
AVEZ-VOUS EU DES DIFFICULTÉS À RESPIRER ?							

Pour prendre RDV sur **Doctolib** :



Pour me suivre sur les réseaux sociaux :

 [@etre_soi_yoga_ayurveda](https://www.instagram.com/etre_soi_yoga_ayurveda)

 [Être-Soi-Yoga-Ayurveda](https://www.facebook.com/Être-Soi-Yoga-Ayurveda)