

DETOX

challenge

mon suivi mensuel

SEMAINE 1	Ven 01.03	Sam 02.03	Dim 03.03	Lun 04.03	Mar 05.03	Mer 06.03	Jeu 07.03
1,5 litre d'eau/jour							
50% de légumes dans l'assiette							
Tisane de Sureau							
Exercice de respiration							
3 fruits par jour							

SEMAINE 2	Ven 08.03	Sam 09.03	Dim 10.03	Lun 11.03	Mar 12.03	Mer 13.03	Jeu 14.03
1,5 litre d'eau/jour							
50% de légumes dans l'assiette							
Tisane de Sureau							
Thé vert							
Exercice de respiration							
3 fruits par jour							

SEMAINE 3	Ven 15.03	Sam 16.03	Dim 17.03	Lun 18.03	Mar 19.03	Mer 20.03	Jeu 21.03
1,5 litre d'eau/jour							
50% de légumes dans l'assiette							
Tisane de Sureau							
Thé vert							
Hydrolat de							
Exercice de respiration							
3 fruits par jour							
30 mn d'exercice en extérieur							

www.espritnaturel.net

01 mars-31 mars

instagram.com/esprit_naturel_naturopathie

DETOX

challenge

mon suivi mensuel

SEMAINE 4	Ven 22.03	Sam 23.03	Dim 24.03	Lun 25.03	Mar 26.03	Mer 27.03	Jeu 28.03
1,5 litre d'eau/jour							
50% de légumes dans l'assiette							
Tisane de Sureau							
Thé vert							
Hydrolat de							
Exercice de respiration							
3 fruits par jour							
30 mn d'exercice en extérieur							

SEMAINE 4	Ven 29.03	Sam 30.03	Dim 31.03
1,5 litre d'eau/jour			
50% de légumes dans l'assiette			
Tisane de Sureau			
Thé vert			
Hydrolat de			
Exercice de respiration			
3 fruits par jour			
30 mn d'exercice en extérieur			

www.espritnaturel.net

01 mars-31 mars

instagram.com/esprit_naturel_naturopathie

DETOX

challenge
mes observations

Semaine 1 :

Semaine 2 :

Semaine 3 :

Semaine 4 :