



ARDEVIE

Académie

ETAT des LIEUX Alimentation

L'alimentation est un des 3 piliers fondamentaux en naturopathie. Ce mois ci nous vous proposons pour avancer dans votre formation Naturo-Beauté et Bien-être ARDEVIE, de commencer par observer votre hygiène de vie alimentaire, **sans jugement**, juste observer ;)

Les pages qui suivent vous permettrons de lister, de façon précise, ce que vous vous manger, buvez au cours d'une journée.

Nous vous invitons à faire cet exercice durant une semaine d'affilée, sans oublié les collations et grignotages pris en dehors des repas, ainsi que les boissons, même l'eau.

Jour 1 :/...../.....

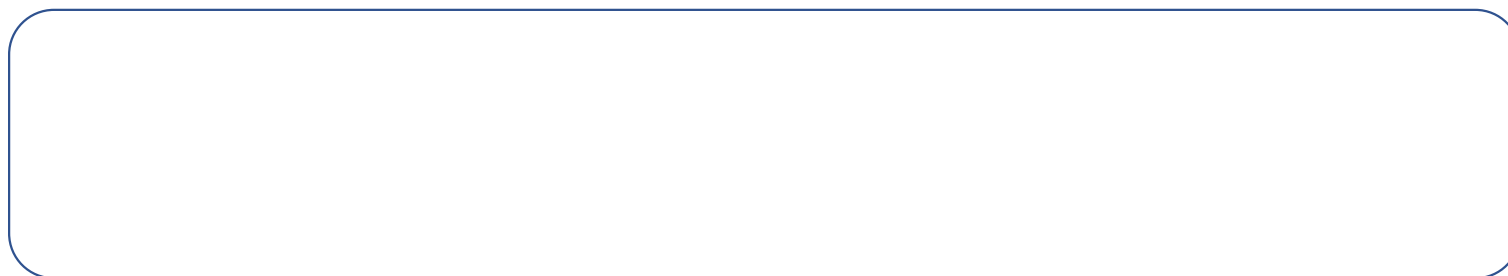
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for additional notes or observations.

Jour 2 :/...../.....

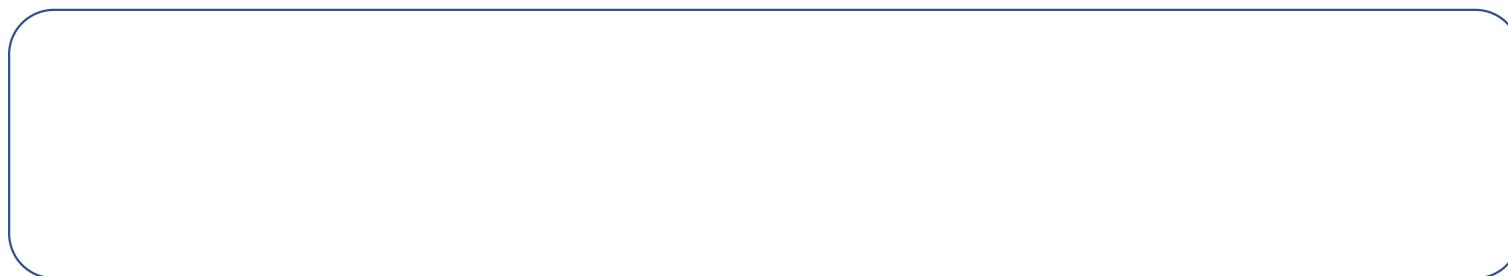
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for additional notes or observations.

Jour 3 :/...../.....

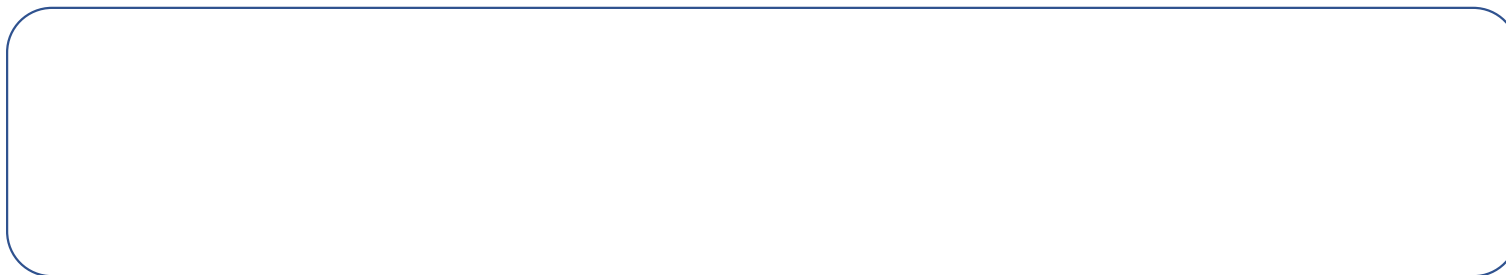
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for additional notes or observations.

Jour 4 :/...../.....

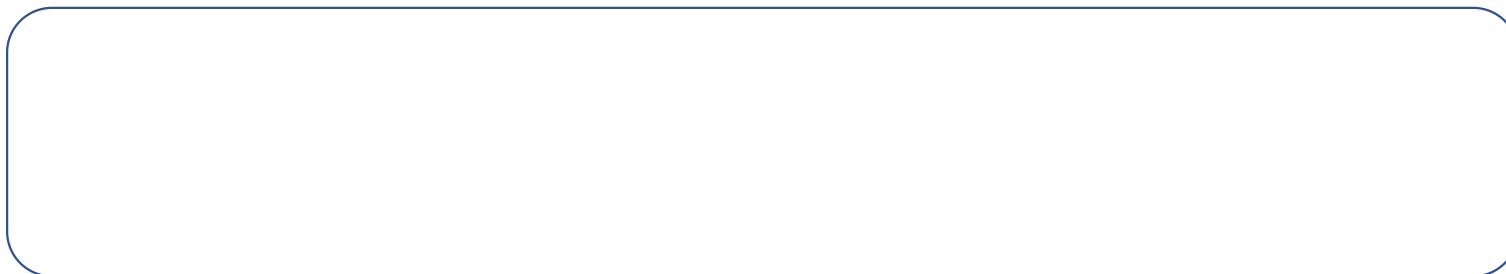
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for additional notes or observations.

Jour 5 :/...../.....

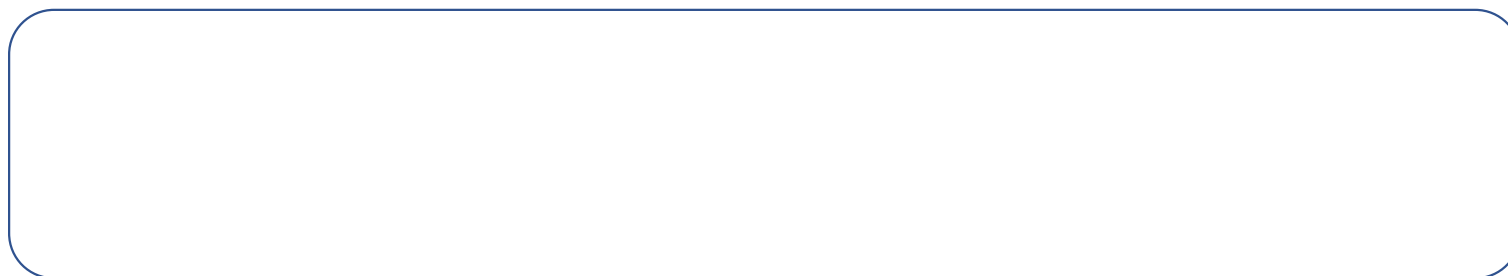
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for taking notes or providing additional information.

Jour 6 :/...../.....

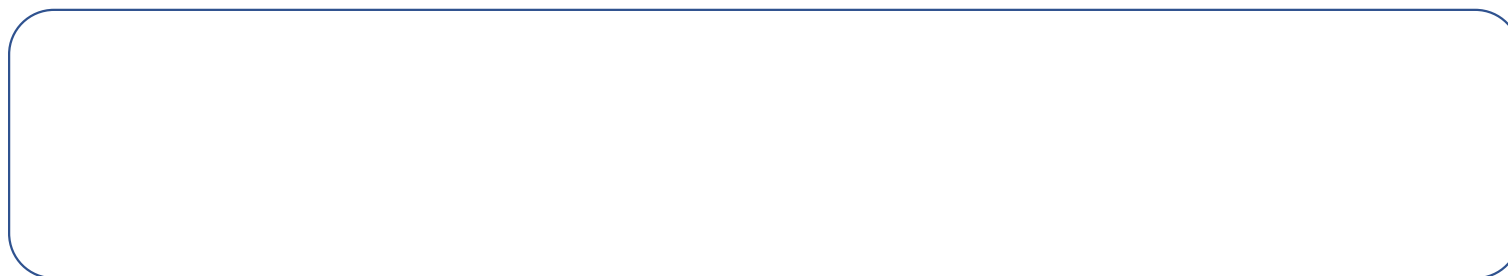
MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for additional notes or observations.

Jour 7 :/...../.....

MATIN

MIDI

SOIR

BOISSONS

Autre :

