

LIVRET SYNTHÈSE
PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

LAETITIA CAURIAND

06 23 65 19 66 • laetitia@welcome-happiness.fr

Nom :

Prénom :

1^{ère} séance :

Mon sommeil

Mes objectifs

*« Le secret pour bien vivre et longtemps est : manger la moitié,
marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure. »*

Proverbe Tibétain

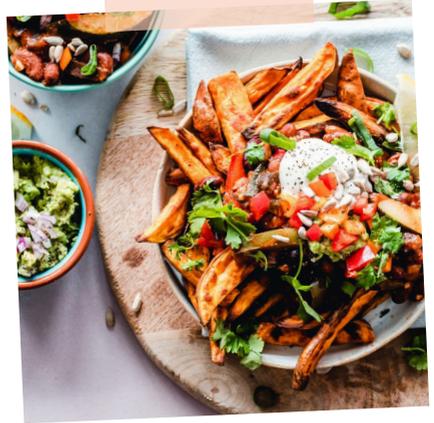
Mon alimentation

Mes activités



“Nous sommes ce que nous mangeons, mais ce que nous mangeons peut nous aider à être beaucoup plus que ce que nous sommes”. Alice May Brock

Déjeuner type



Collation type

*Buddha
Bowl*

Dîner type

Recommandation

ALIMENTS

À réduire

À privilégier



Recettes à tester

“Si tu cherches encore cette personne qui changera ta vie, regarde toi dans le miroir.” Roman Price

AIDE À LA COMPOSITION DES MENUS

Céréales &
Légumineuses

Protéines
végétales

Protéines
animales

Du matin

MES RITUELS

Du soir



