

TRACKER D'ACTIVITÉ



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Séance d'activité physique																															
Manger 5 fruits et légumes																															
Prendre soin de soi																															
Jouer en famille																															
Séance de méditation																															
Arroser ses plantes																															
Appeler ses proches																															
Préparer un repas maison																															
Boire 1.5L d'eau																															
Soirée sans écran																															
Lire un magazine, livre...																															
....																															
....																															

