



powered by

navigate^o



Trouvez le pourquoi

Prenez un instant pour réfléchir à la raison pour laquelle vous souhaitez améliorer votre santé. Pensez à vos trois principaux objectifs et indiquez dans un journal pourquoi il est important pour vous de les atteindre.

En quoi votre vie serait-elle différente si vous réalisiez ces objectifs?