

# MON MÉMO

## FORME ET BIEN-ÊTRE

Au fil de la journée  
Au travail ou à la  
maison

**Au réveil**



Je m'étire

**A 10 heures**



Je bois un verre d'eau  
ou une boisson chaude



Je bouge et je masse  
ma nuque

**Avant la pause  
déjeuner**



J'étire mes mollets

**Au déjeuner**



Je prends un repas  
équilibré



Je mastique bien  
mes aliments

**Pause goûter**



Je me lève et je regarde  
au loin  
Je prends une boisson



Je mange un fruit  
ou des fruits secs

**Au coucher**



Je pense à 3 choses  
positives de ma journée  
avant de m'endormir



# MON MÉMO

## FORME ET BIEN-ÊTRE

Au fil de la journée  
Le week-end

### Au réveil



Je pratique un des 4 accords Toltèques tout au long de la journée

### Dans la matinée



J'aère ma maison



Je fais des exercices physiques : squatts, Pilates, pompes, marche...

### Sortie matinale



J'achète des produits frais au marché

### Tout au long de la journée



Je pense à bien m'hydrater

### Au déjeuner



Je cuisine un bon repas

### En début d'après-midi



Je fais une microsieste

### Dans l'après-midi



Je fais une activité qui me fait plaisir

### En fin de journée



Je fais un automassage du pied avec une balle

