

Mon agenda quotidien

| JOUR | Matin | Après-midi | Soir | Fruit, légumes, eau |
|----------|-------|------------|------|------------------------|
| DIMANCHE | | | | |
| LUNDI | | | | |
| MARDI | | | | |
| MERCREDI | | | | |
| JEUDI | | | | |
| VENDREDI | | | | |
| SABBAT | | | | |

* N'oubliez pas d'indiquer l'heure à côté de ce que vous allez faire et de noter le nombre de portions de fruits, de légumes et d'eau que vous consommez.

SEMAINE
ADVENTISTE
DE LA SANTÉ
2024
11-18 MAI