

# 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