

# MA SEMAINE

Du \_ / \_ / \_ AU \_ / \_ / \_

Univers  
**santé** asbl

Lundi

Mardi

**Mercredi**

Jeudi

## Vendredi

**Samedi**

## Dimanche

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

## Recette de la semaine

## CRUMBLE À LA RHUBARBE



À découvrir sur notre instagram

## Moment-s pour moi

Cette semaine, je passe du temps pour/avec

Bouge-toi 

Jour·s sans alcool 

L M M J V S D

## Pourquoi des jours sans alcool ?

Pour rappel, on conseille de se limiter à 10 unités d'alcool maximum par semaine, et de prévoir plusieurs jours sans alcool !

Libère ta créativité 

[illegible]