

MA SEMAINE

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

Univers
santé asbl

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. The paper features alternating horizontal bands of light blue and white. Each band contains a series of evenly spaced, faint dotted lines for writing. The left edge of the page has a dark blue vertical margin line. There are no markings or text on the page.[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Recette de la semaine



CROUSTILLANTS FETA-ÉPINARDS



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]