

# 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



## SALADE DE FENOUIL CRU ET ORANGE



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]