

MA SEMAINE

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

Univers
santé asbl

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Recette de la semaine

HOUMOUS À LA BETTERAVE



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 