

 1 Eliminer les sources d'intoxication et de stress	2 Réduire l'impact du stress inévitable	3 Apporter ce dont vous avez besoin	4 Permettre la réparation et l'élimination
Point à travailler :	Point à travailler :	Point à travailler :	Point à travailler :
Objectif à atteindre :	Objectif à atteindre :	Objectif à atteindre :	Objectif à atteindre :
Commentaires semaine par semaine :	Commentaires semaine par semaine :	Commentaires semaine par semaine :	Commentaires semaine par semaine :
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
Bilan :	Bilan :	Bilan :	Bilan :