



**MARCHER SUR  
LE SENTIER DE  
LA NATURE**

**UN PAS À LA FOIS**

**J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la  
santé.**

**- Voltaire**

**AUTRICE : NANCY RICHARD**

**Titre : Marcher sur le sentier de la nature Un pas à la fois**

**Collection : Magna mater**

**ISBN : 978-2-924840-51-1**

**Les Éditions Cybèle inc.**

**Première version : 2020**

**Révision linguistique : Nancy Richard**

**Relecture : Nancy Richard**

**Mise en page : Nancy Richard**

**Photos : achat sur Fotosearch, Pixabay**

**Couverture : Patrick Fortin**

**Photographie de la couverture : MPJ Photographies**

**Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés**

**© 2020 Nancy Richard & Les Éditions Cybèle inc.**

**LES ÉDITIONS CYBÈLE --- COLLECTIONS**

**Mini Cybèle (livres pour enfants)**

**La plume de la cigogne (recueils de témoignages)**

**De bedon à poupon (périnatalité et vie de famille)**

**Collection Magna Mater (naturopathie)**

**Collection Baluchon (matériel pédagogique)**



# TABLE DES MATIÈRES

NANCY RICHARD P.5

LA NATUROPATHIE P.7

J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE P.15

MOIS P.21

SEMAINE 1 P.22

SEMAINE 2 P.32

SEMAINE 3 P.42

SEMAINE 4 P.52

SEMAINE 5 P.62

SUIVI AVEC MON NATUROPATHE P.72

**NANCY  
RICHARD**



**NANCY RICHARD**

**FONDATRICE DU GROUPE CYBÈLE (ÉCOLE INTERNATIONALE  
D'ACCOMPAGNEMENT CYBÈLE, LES ÉDITIONS CYBÈLE ET MAISON CYBÈLE)  
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'ÉCOLE CYBÈLE  
RESPONSABLE DES FACULTÉS : ÉCOLE NATUROPATHE, FACULTÉ DE COACHING**

Tatouée éducation et périnatalité sur le cœur, fière maman, docteure en naturopathie, doula coach périnatal ©, autrice et bien d'autres diplômes qu'elle collectionne, Nancy a pour mission de transmettre des informations de qualité, via des cours, des formations, des conférences et des articles.

Bachelière en éducation et détentrice d'un brevet en enseignement, elle est la fondatrice de la première université du bien-être, en l'occurrence l'école internationale d'accompagnement Cybèle avec ses nombreuses facultés.

**MES TITRES PROFESSIONNELS --- DOCTEURE EN NATUROPATHIE**

**Autrice et pigiste  
Baby planner  
Bachelière en éducation  
Docteure en naturopathie  
Doula Coach périnatal ©  
Coach familial  
Conférencière  
Éducatrice à la petite enfance  
Formatrice  
Préparatrice à l'accouchement agréée  
    Ballon Forme Couple  
    Hypno-Vie  
    Méthode Bonapace**



**LA  
NATUROPATHIE**

## LES PRINCIPES DE LA NATUROPATHIE

- Comprendre l'origine du trouble
- Voir la santé dans la globalité de la personne (esprit, pensée, vie, matière)
- Considérer les symptômes comme une manifestation d'un déséquilibre vital
- Suivre les principes de l'hygiène de vie et des facteurs naturels de santé

## LES FACTEURS NATURELS DE SANTÉ

Tout ce que la nature peut mettre sur notre sentier est essentiel à une existence de qualité.

Voici donc en vrac une panoplie de facteurs naturels de santé faisant de l'humain que nous sommes une personne complète et en forme.

### AIR

- Qualité
- Plantes
- Aération fréquente

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Fréquence
- Régularité
- Bonne intensité
- Adaptée

### EAU

- Qualité
- Boire à sa soif
- Eau de source, filtrée, osmose inversée

### SOMMEIL ET REPOS

- Relaxation
- Méditation
- Sommeil
- Calme
- Silence

### NOURRITURE

- Biologique
- Variée
- Combinaisons alimentaires adéquates
- Protéines complètes
- Local
- De saison
- Frais
- Deux fois mieux et non pour deux (durant la grossesse)

### SOLEIL

- Saine exposition

### HYGIÈNE

- Produits corporels d'une bonne qualité
- Régularité

### TEMPÉRATURE

- Vêtements adéquats et confortables
- Sous-vêtements, vêtements et literie en fibres naturelles (coton, bambou, lin, soie, chanvre, laine) et biologiques
- Ni trop chaud ni trop froid

### DIVERTISSEMENT

- Loisirs
- Passe-temps
- Jeux
- Sports

### ENVIRONNEMENT

- Climat
- Végétation
- Milieu de vie
- Milieu de travail
- Sécurité

### RELATIONS

- Conjoint
- Enfants
- Famille
- Amis
- Travail
- Communauté

### MENTAL

- Concentration
- Mémoire
- Réflexion
- Créativité
- Jugement
- Visualisation

### ÉMOTIONS

- Positivisme et sentiments positifs
- Contrôle des émotions négatives
- Paix intérieure
- Bonheur
- Humour

## TROIS PILIERS DE LA NATUROPATHIE

### ♥ La désintoxication via les émonctoires

- Reins
- Poumons
- Peau
- Intestins

### ♥ La revitalisation

## LES THÉRAPIES DE LA NATUROPATHIE

Il existe une multitude de thérapies à entreprendre pour reprendre le sentier de la nature.

Voici donc les principales formes que j'ai choisies d'aborder, notamment en lien avec la périnatalité (mon domaine d'expertise) :

- La bromatologie
- L'activité physique
- La relaxation
- L'hydrothérapie
- La phytothérapie
- L'aromathérapie
- L'homéopathie
- L'actinologie

## LA BROMATOLOGIE



La bromatologie fait référence à l'usage de l'alimentation comme cure. Certains aliments sont donc à prioriser et d'autres à éviter.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Quatre axes d'activité physique peuvent être pratiqués que voici :

- Cardio-vasculaire
- Endurance
- Musculation
- Oxygénation

## LA RELAXATION



Voici certaines façons de prioriser la relaxation en guise de thérapie :

- Autohypnose
- Biofeedback
- Cohérence cardiaque
- Massage
- Méditation
- Musicothérapie (musique instrumentale, bruits d'animaux et de nature  
--- musique style spa)
- Qigong
- Réflexologie (pieds, mains, oreilles, etc.)
- Silence
- Sophrologie
- Tai chi
- Yoga

## L'HYDROTHÉRAPIE



Selon plusieurs experts, il existerait pas moins de 110 façons thérapeutiques différentes d'utiliser l'eau.

En voici quelques-unes :

- Bain chaud
- Bain froid
- Bain de pieds
- Bain de siège
- Bain à remous
- Boire de l'eau chaude
- Boire de l'eau froide
- Boire de l'eau tiède
- Compresses chaudes
- Compresses froides
- Glace
- Inhalation de vapeur
- Sauna sec
- Sauna humide

## LA PHYTOTHÉRAPIE



La phytothérapie fait référence à l'usage des plantes médicinales.

## L'AROMATHÉRAPIE



L'aromathérapie fait référence à l'usage des huiles essentielles, des eaux florales et des hydrolats (olfaction).

## L'HOMÉOPATHIE



L'homéopathie fait référence à l'usage d'un produit homéopathique pour provoquer des symptômes analogiques de la maladie à soigner selon 3 lois (similitude, infinitésimalité, totalité) et le terrain (temps, tempérament, espace).

On peut alors penser à :

- Granules
- Sels de Schuëssler
- Gemmothérapie

## L'ACTINOLOGIE



L'actinologie fait référence à l'usage des rayonnements vibratoires :

- Héliothérapie (soleil)
- Élixirs floraux (fleurs de Bach)
- Chant
- Musique
- Luminothérapie
- Lithothérapie
- Chromothérapie

C'est une folie que de vouloir guérir le corps sans  
vouloir guérir l'esprit.

- Platon



**J'APPRENDS À  
ME CONNAÎTRE**



**QUELQUES  
QUESTIONS**

## FAMILLE

- Situation familiale :

\_\_\_ célibataire

\_\_\_ marié (e)

\_\_\_ conjoint (e) de fait

\_\_\_ divorcé (e)

\_\_\_ veuf (veuve)

- Noms et âges des enfants :

## ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

- Âge du père :

- Si décédé, cause :

- Âge de la mère :

- Si décédé, cause :

## OCCUPATION

- Occupation :
- Employeur :
- Passe-temps et loisirs :

## TOUR D'HORIZON

- Maladies présentes dans la famille
- Médicaments (noms, raisons, posologies) :
- Produits naturels (noms, raisons, posologies) :
- Maladies diagnostiquées :
- Opérations :

## SYSTÈME ALIMENTAIRE

- omnivore
- végétarien
- végétarien avec poissons et fruits de mer
- végétarien avec produits laitiers
- vegan
- autres :

## APPÉTIT

- manque d'appétit
- très grand appétit
- faim entre les repas
- sensation de faim même après un repas

## DIGESTION

- constipation
- diarrhée
- flatulences
- éructations
- ballonnements

## SOMMEIL

- Nombre d'heures par nuit :
- Siestes :
- Description du sommeil :
  - calme
  - reposant
  - agité
  - apnée
  - insomnie

## ATTITUDES CORPORELLES FAUTIVES

- \_\_\_ se croiser les bras
- \_\_\_ soutien-gorge trop serré
- \_\_\_ ceinture trop serrée
- \_\_\_ talons hauts
- \_\_\_ tendance cyphotique
- \_\_\_ port d'une charge d'un même côté
- \_\_\_ jambes croisées
- \_\_\_ col serré

## SUBSTANCES À LIMITER

Alcool : \_\_\_\_\_ consommations / jour

Cigarettes : \_\_\_\_\_ cigarettes / jour

Drogue: \_\_\_\_\_ apports / jour


Café : \_\_\_\_\_ tasses / jour

Bonbons : \_\_\_\_\_ poignées / jour

Croustilles : \_\_\_\_\_ poignées / jour

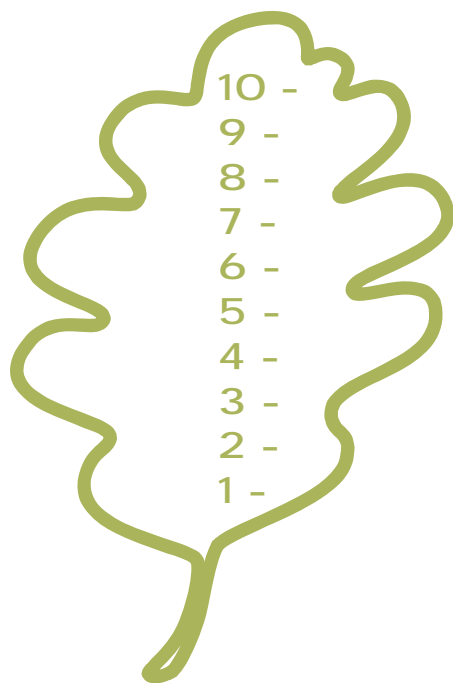


**MOIS :**

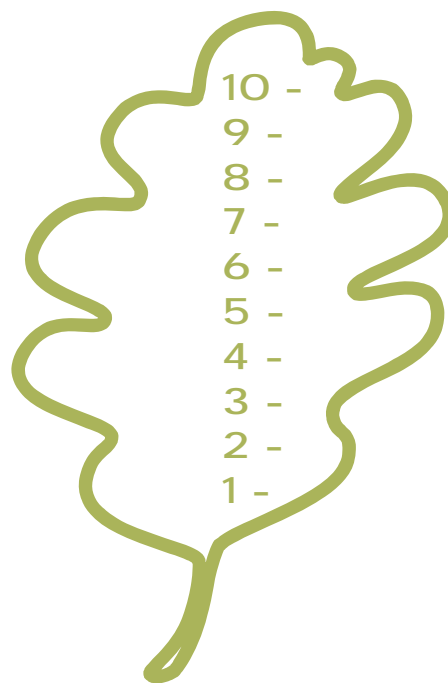


**SEMAINE :**  
**DU \_\_\_\_ AU \_\_\_\_**  
\_\_\_\_\_

## MON NIVEAU D'ÉNERGIE



## MA MOTIVATION



## OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif de la semaine est :

---

---

Cet objectif m'importe pour beaucoup, car :

---

---

Les moyens que je vais prendre pour y arriver :

---

---

# LUNDI

DATE :

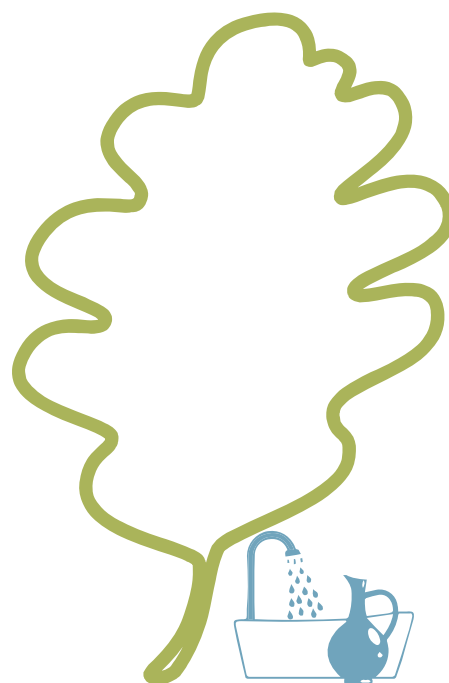
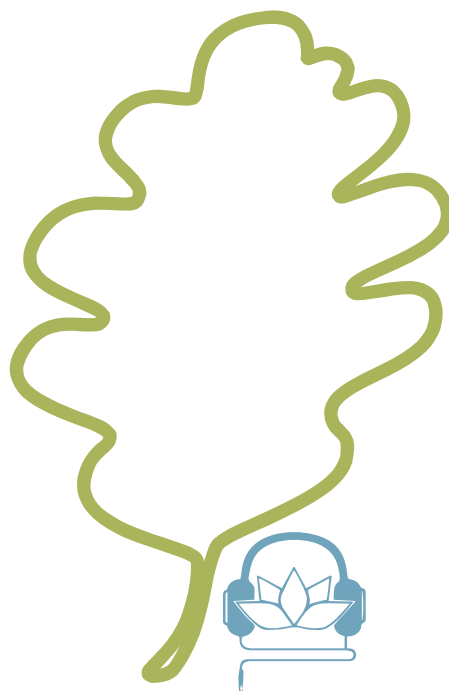
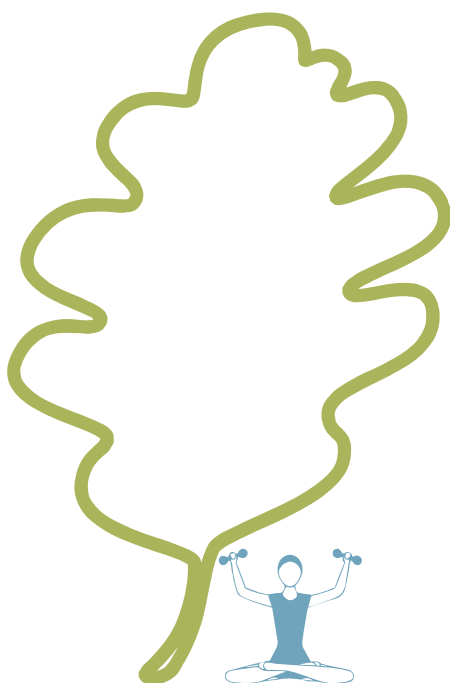


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MARDI

DATE :

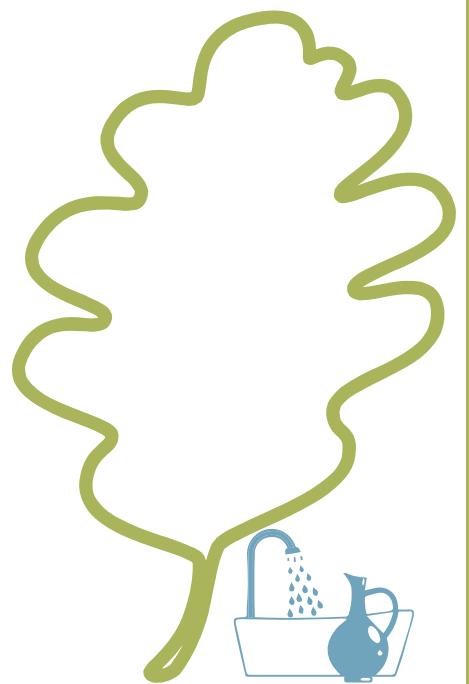
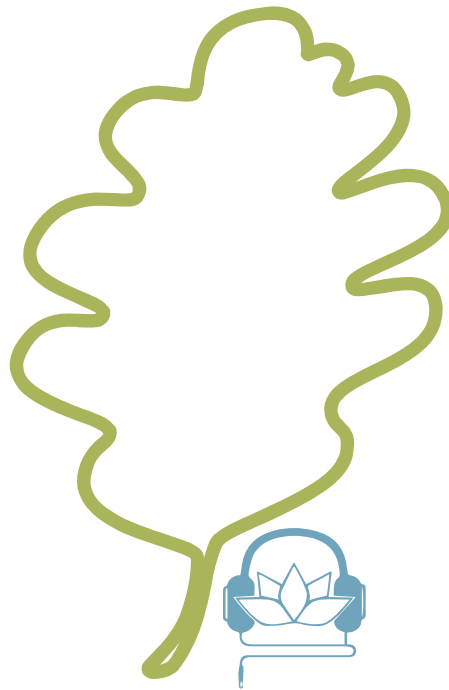
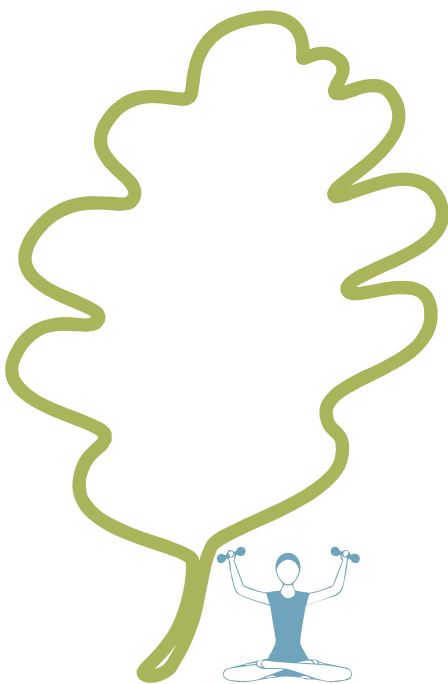


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MERCREDI

DATE :

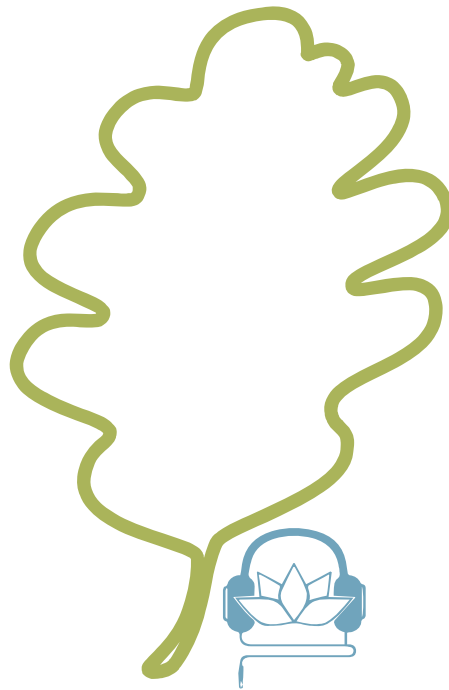
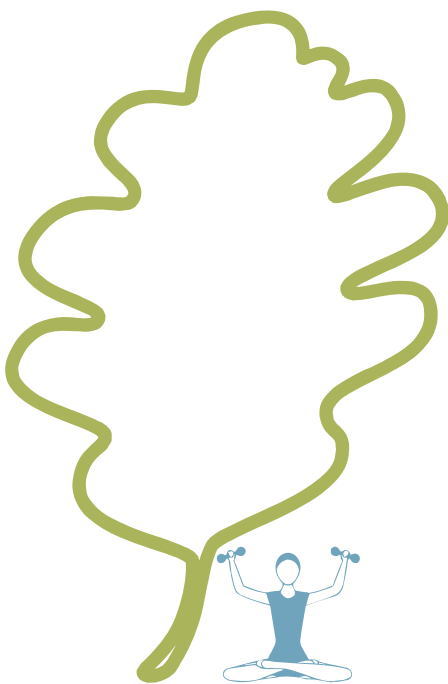


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# JEUDI

DATE :

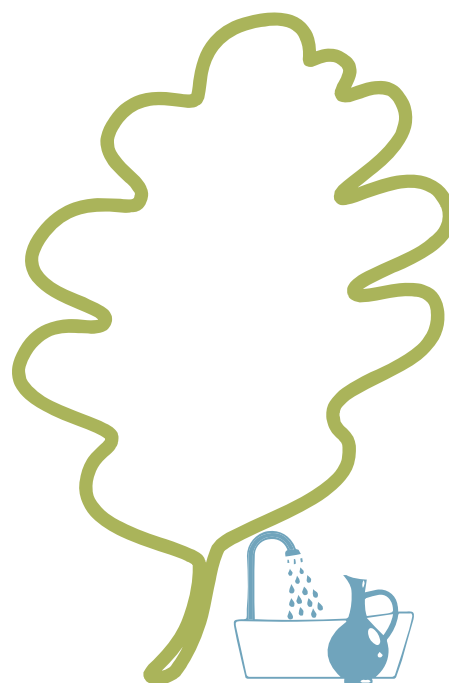
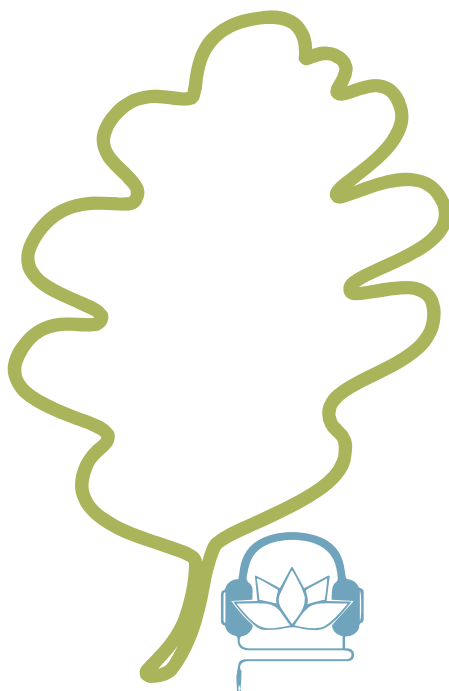
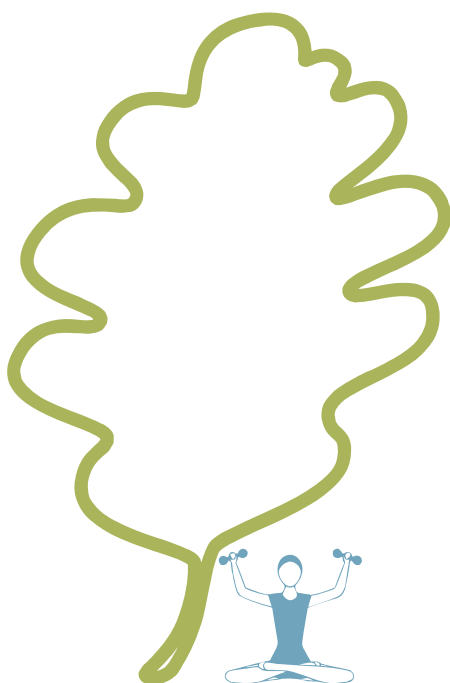


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# VENDREDI

DATE :

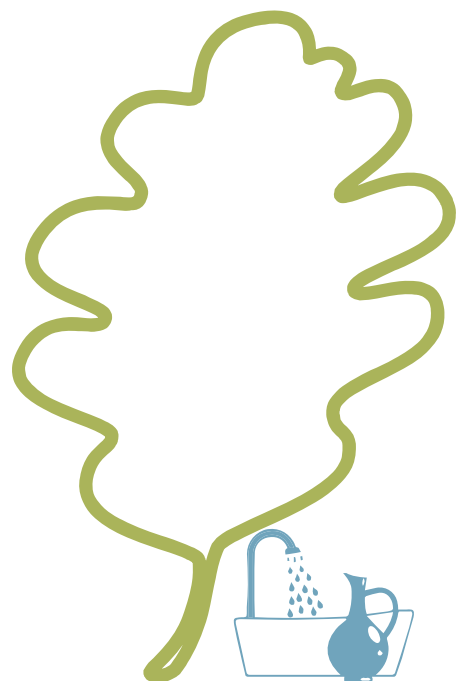
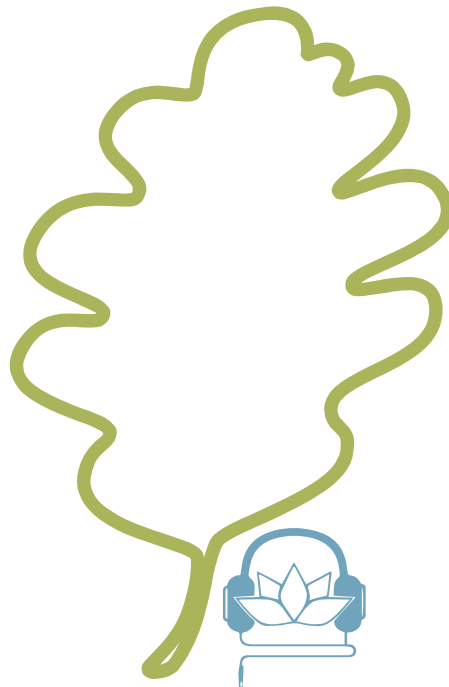
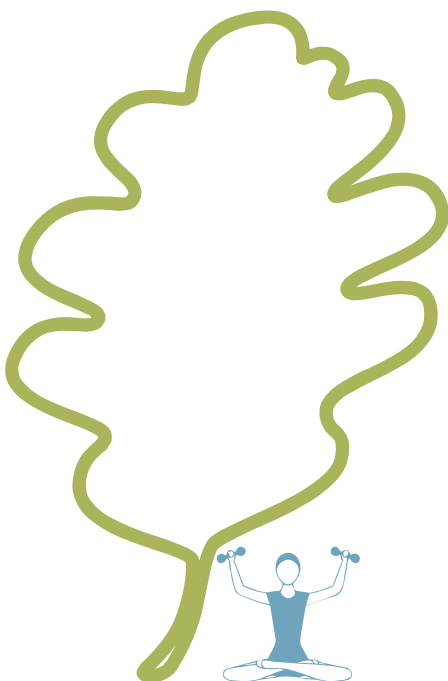


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# SAMEDI

DATE :

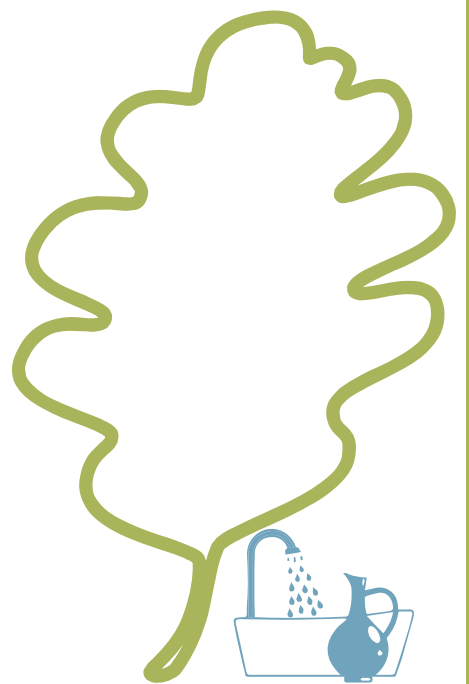
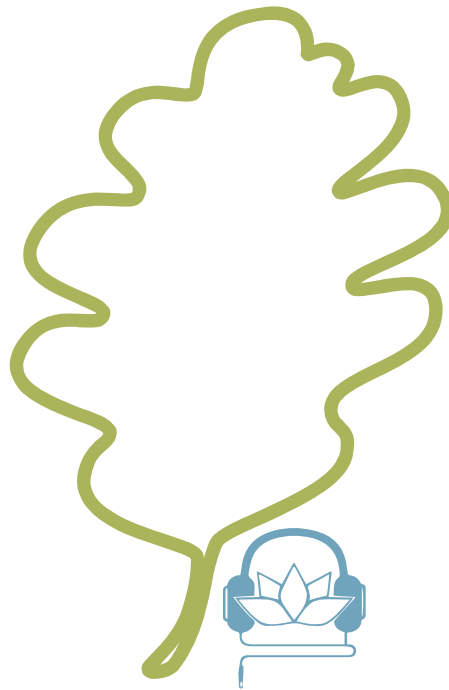
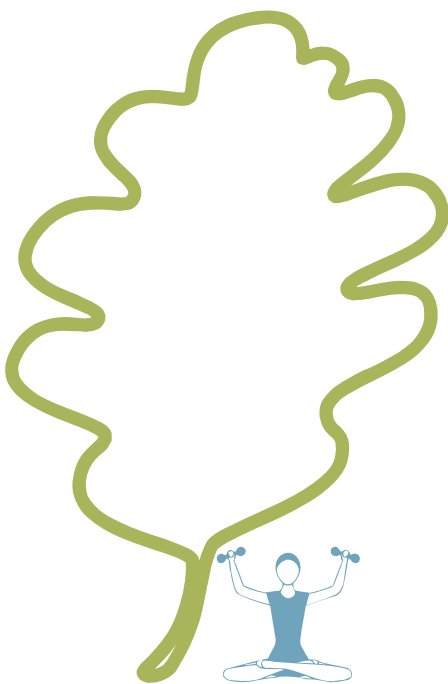


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# DIMANCHE

DATE :

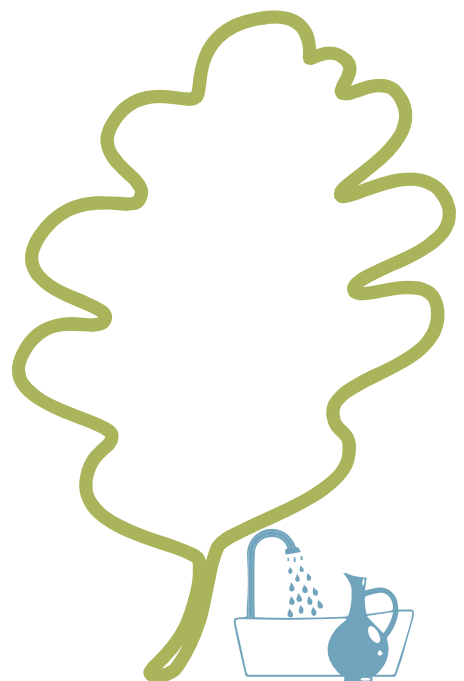
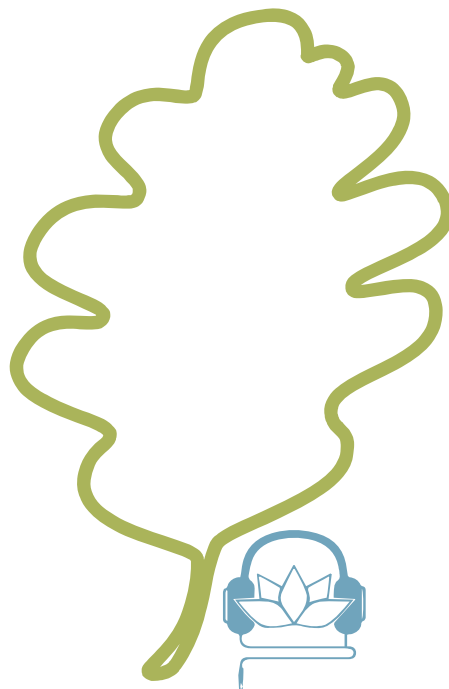
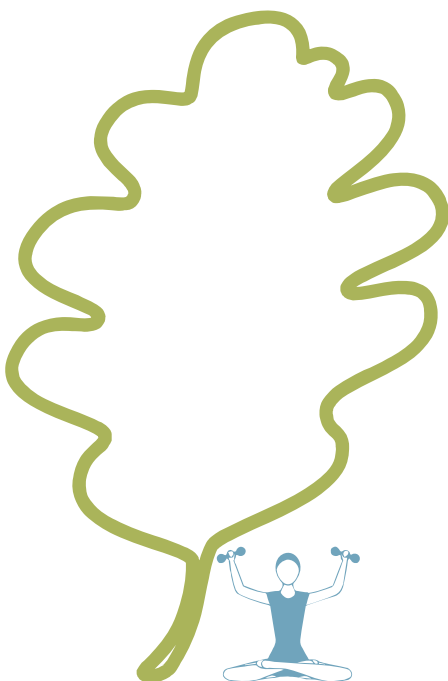


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



## RETOUR SUR L'OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif était :

---

---

Je suis parvenu (e) à maintenir le cap sur mes objectifs les jours suivants (encercler les jours)

Lundi

Mardi

Mercredi

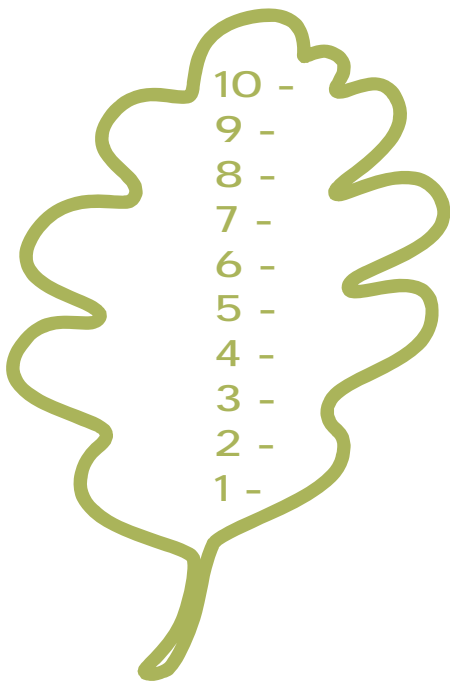
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

LA NOTE QUE JE ME  
DONNE SELON MON  
OBJECTIF




## BILAN PHYSIQUE

Poids : \_\_\_\_\_ lb ou kg

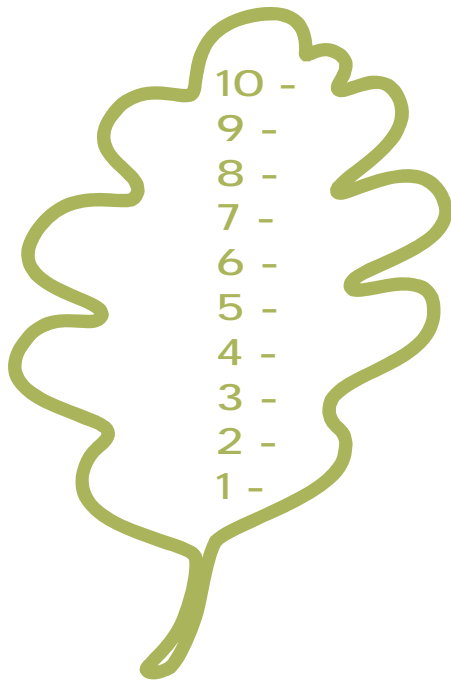
Taille : \_\_\_\_\_ po ou cm

Pression : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

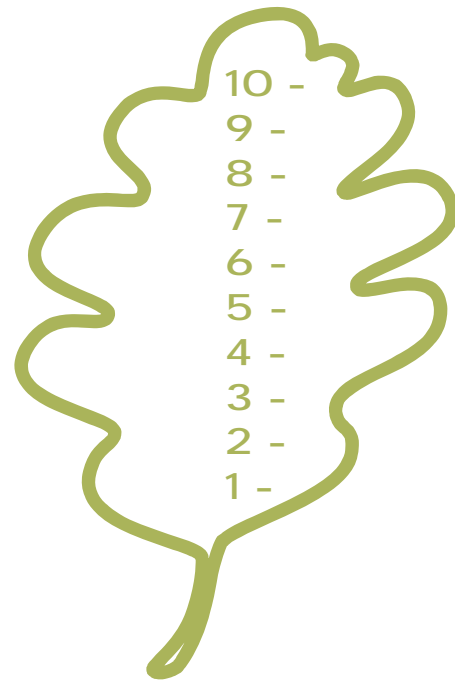


**SEMAINE :**  
**DU \_\_\_\_ AU \_\_\_\_**  
\_\_\_\_\_

## MON NIVEAU D'ÉNERGIE



## MA MOTIVATION



## OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif de la semaine est :

---

---

Cet objectif m'importe pour beaucoup, car :

---

---

Les moyens que je vais prendre pour y arriver :

---

---

# LUNDI

DATE :

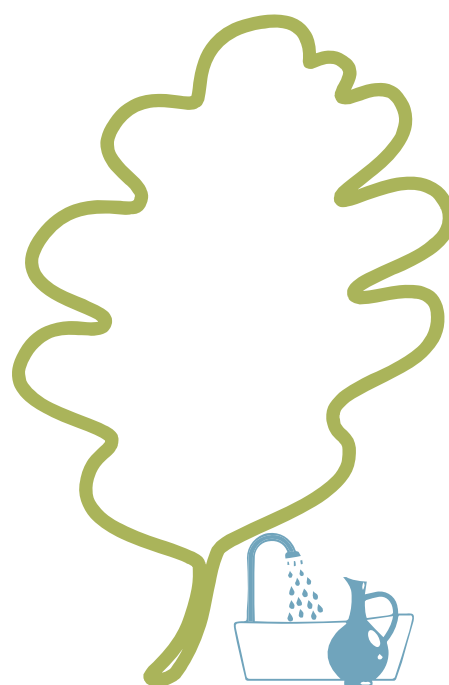
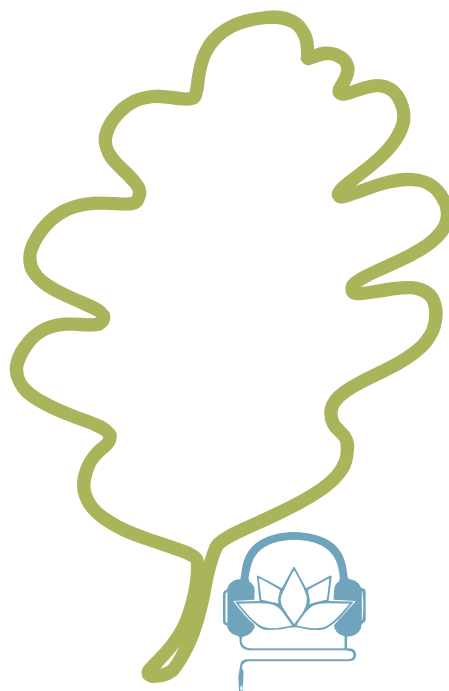
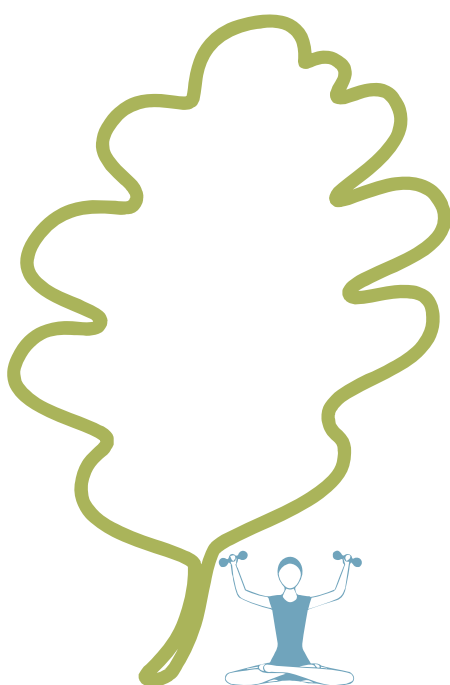


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MARDI

DATE :

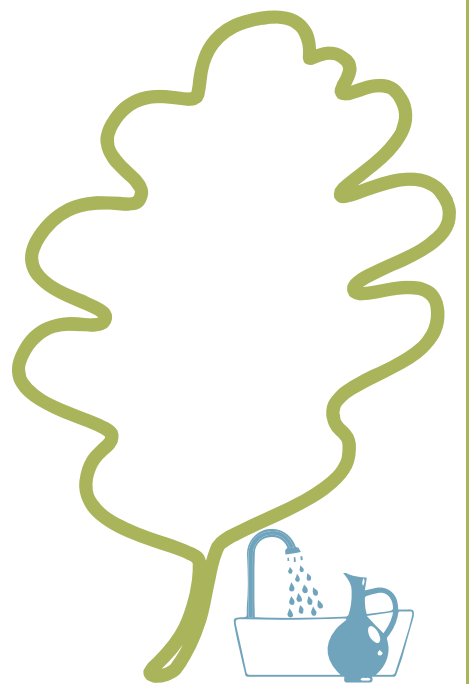
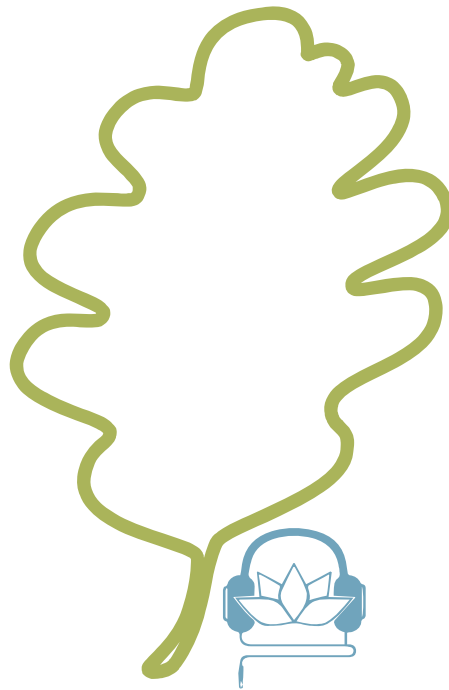
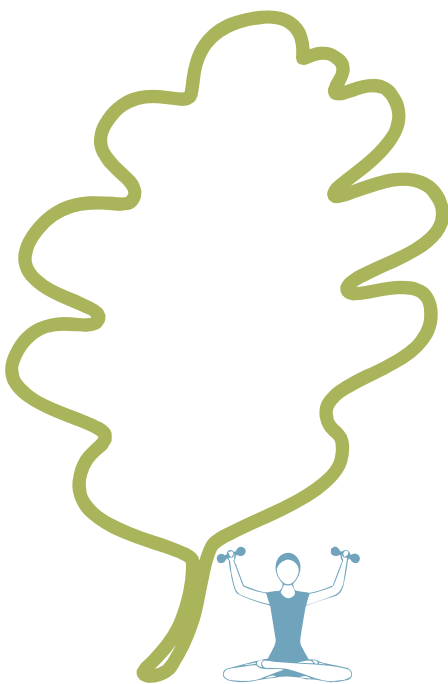


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MERCREDI

DATE :

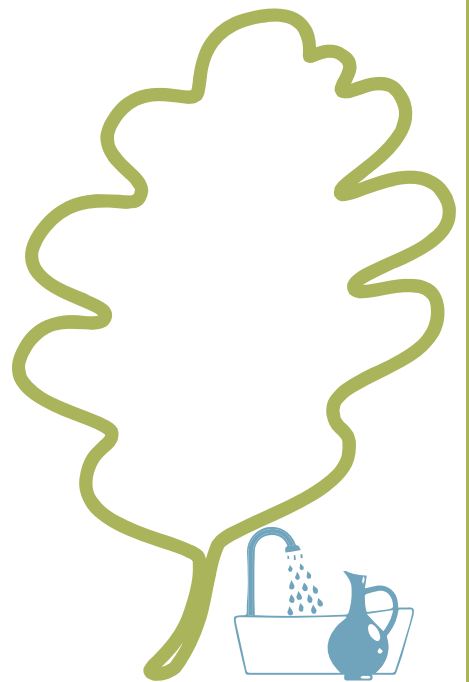
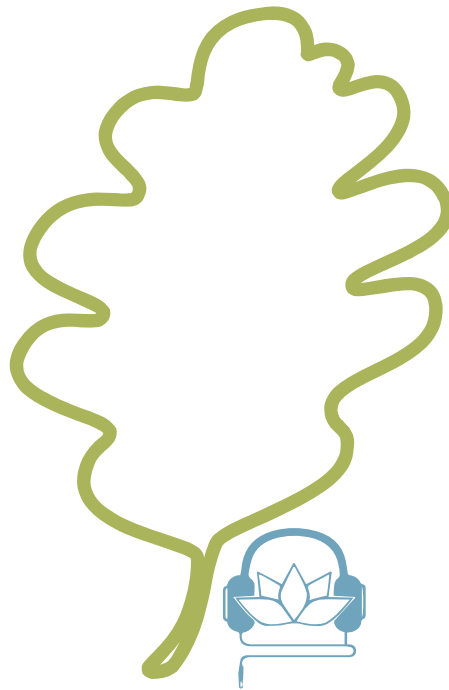
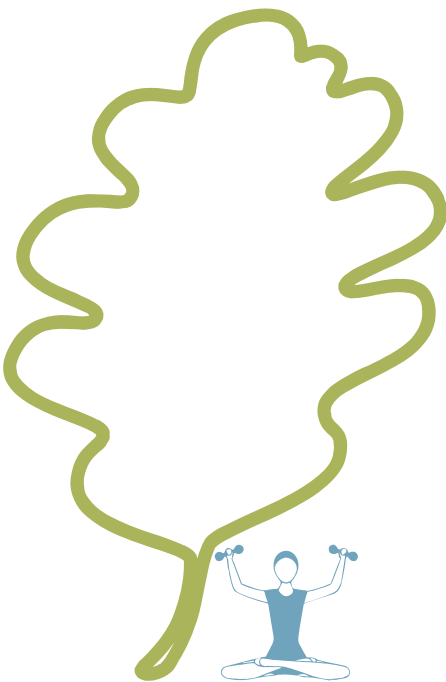


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# JEUDI

DATE :

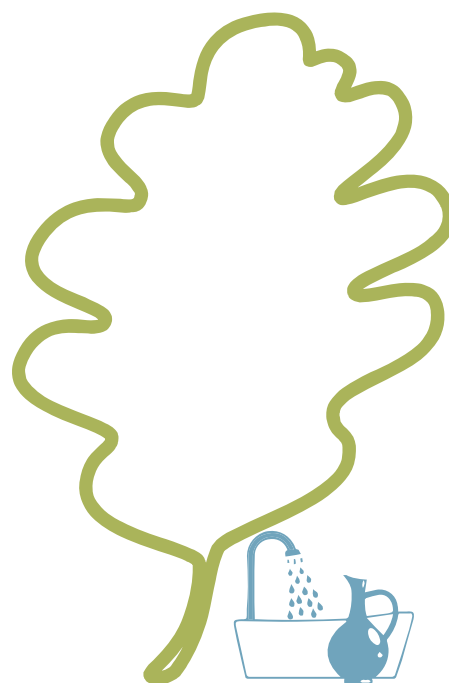
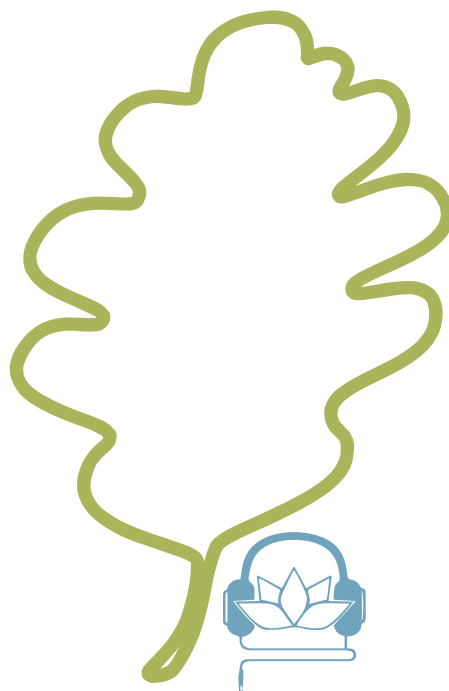
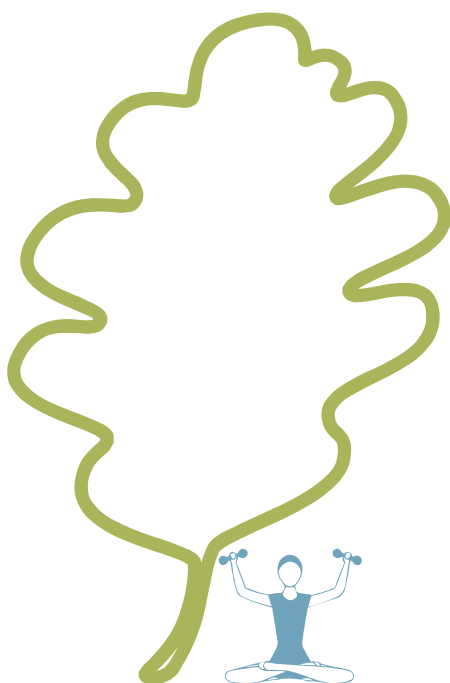


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# VENDREDI

DATE :

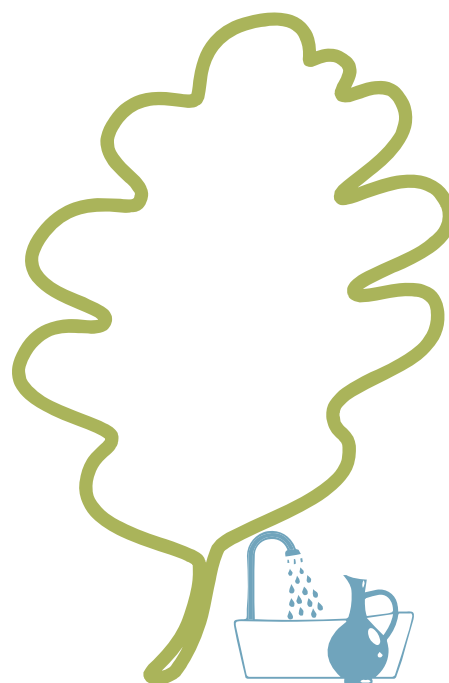
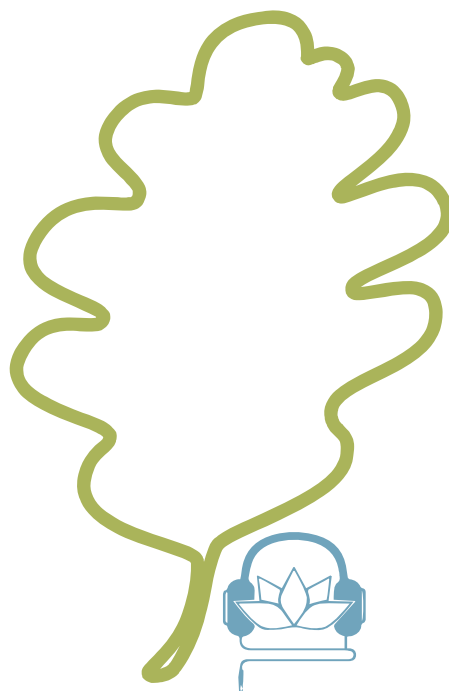
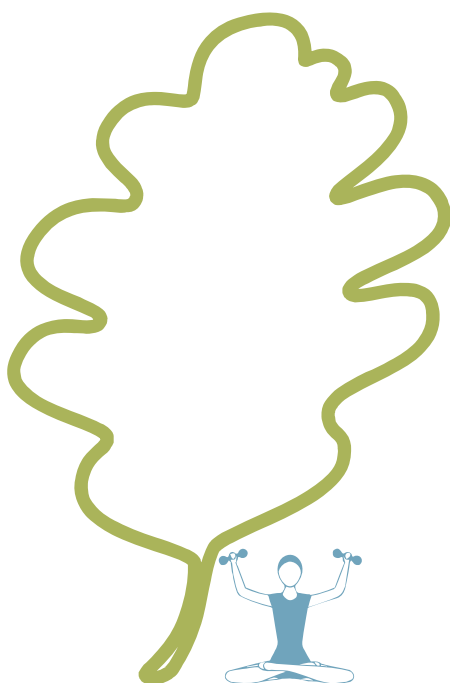


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# SAMEDI

DATE :

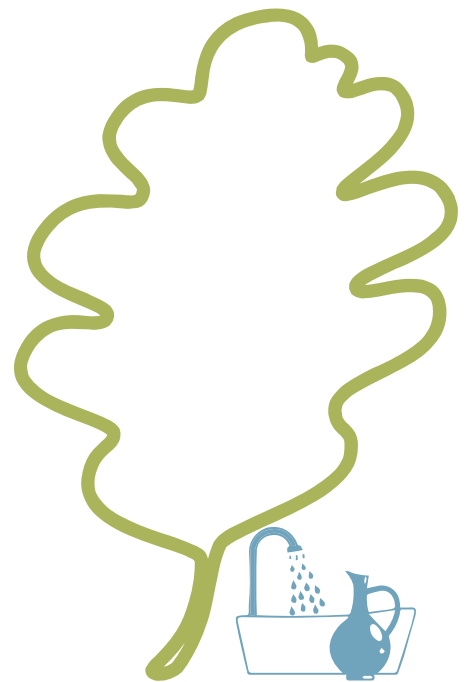
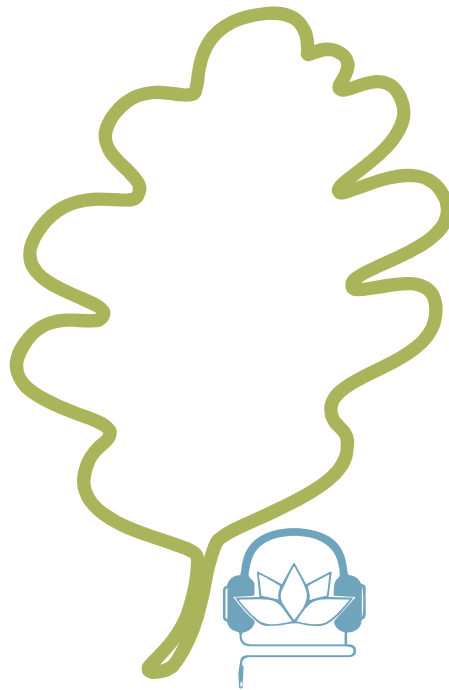
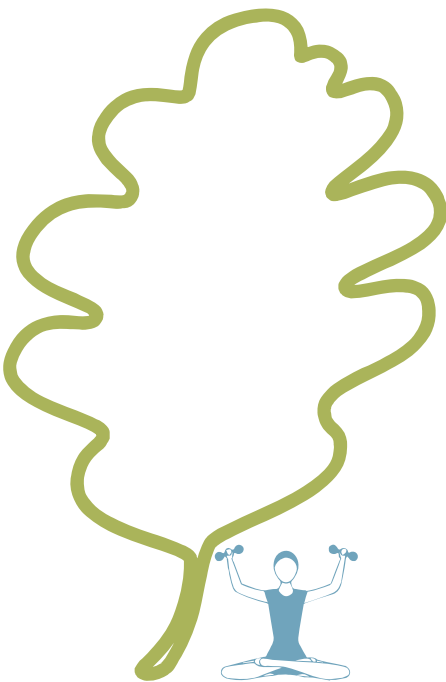


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# DIMANCHE

DATE :

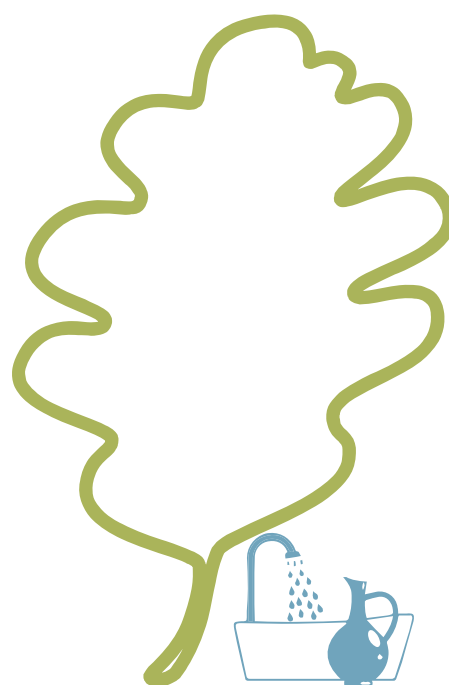
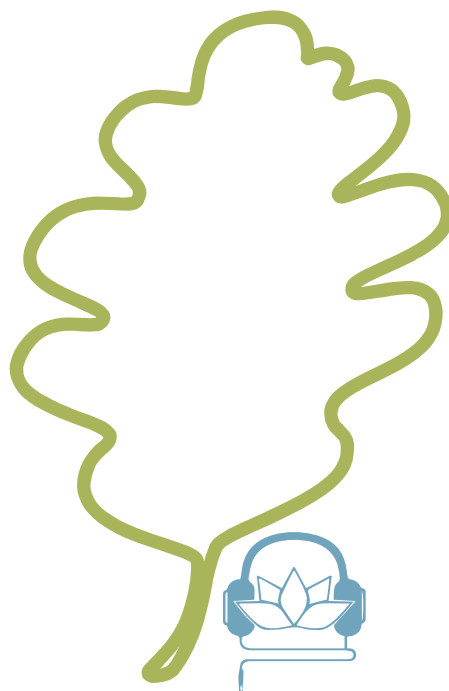
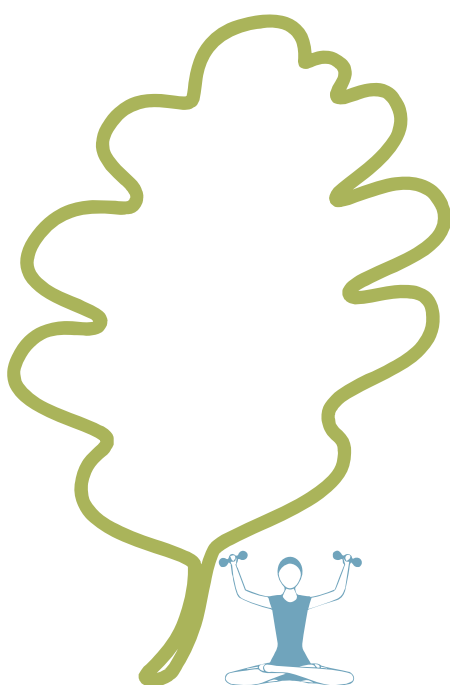


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



## RETOUR SUR L'OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif était :

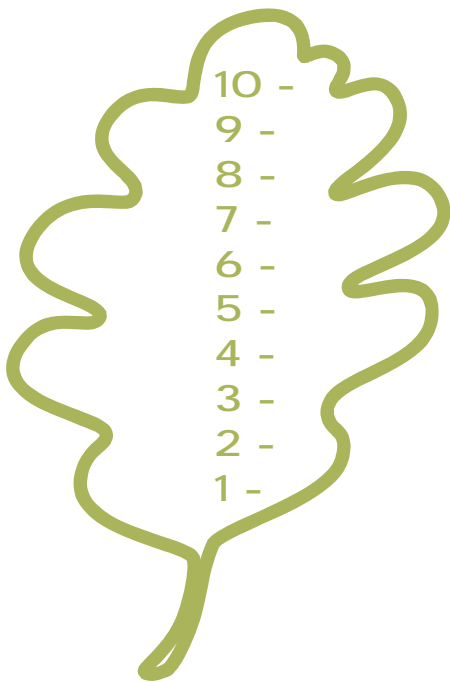
---

---

Je suis parvenu (e) à maintenir le cap sur mes objectifs les jours suivants (encercler les jours)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Vendredi	Samedi	Dimanche	

LA NOTE QUE JE ME  
DONNE SELON MON  
OBJECTIF



## BILAN PHYSIQUE

Poids : \_\_\_\_\_ lb ou kg

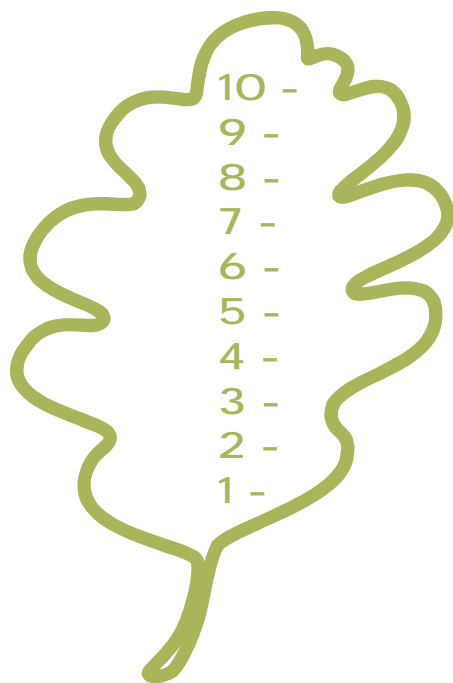
Taille : \_\_\_\_\_ po ou cm

Pression : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

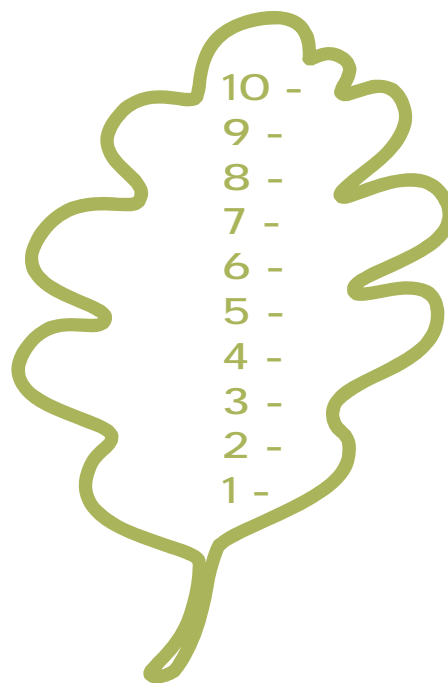


**SEMAINE :**  
**DU \_\_\_\_ AU \_\_\_\_**  
\_\_\_\_\_

## MON NIVEAU D'ÉNERGIE



## MA MOTIVATION



### OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif de la semaine est :

---

---

Cet objectif m'importe pour beaucoup, car :

---

---

Les moyens que je vais prendre pour y arriver :

---

---

# LUNDI

DATE :

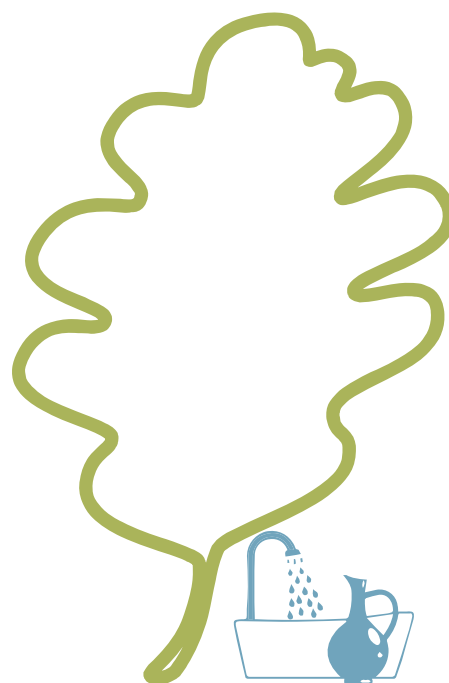
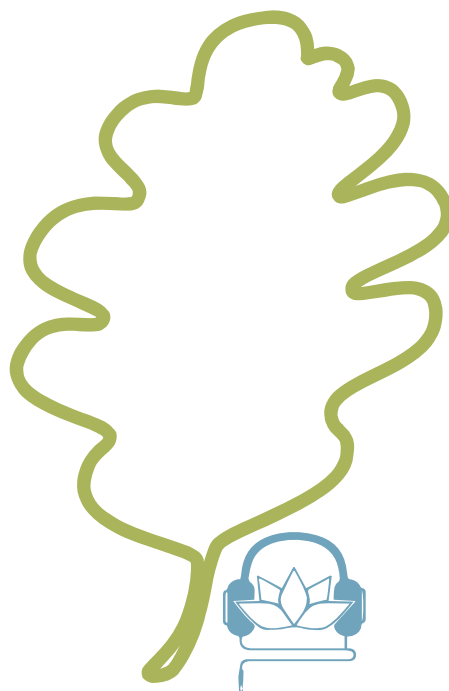
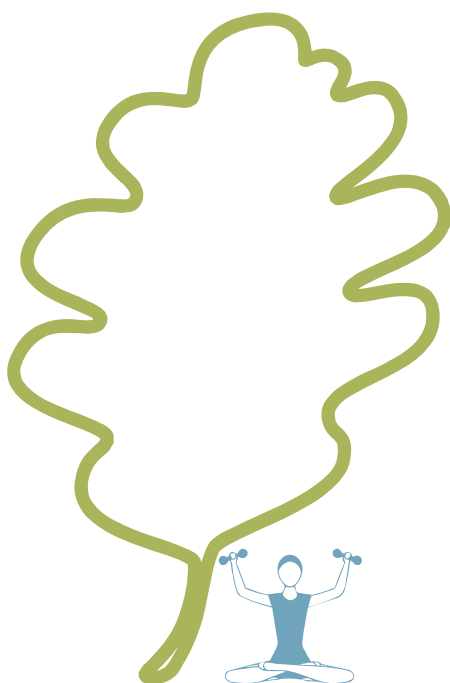


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MARDI

DATE :

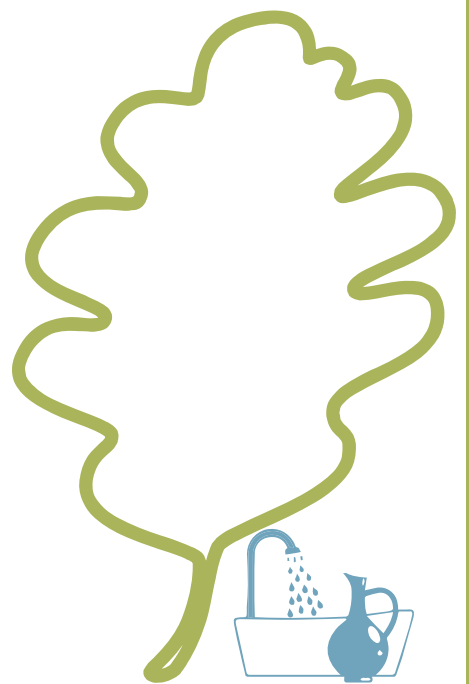
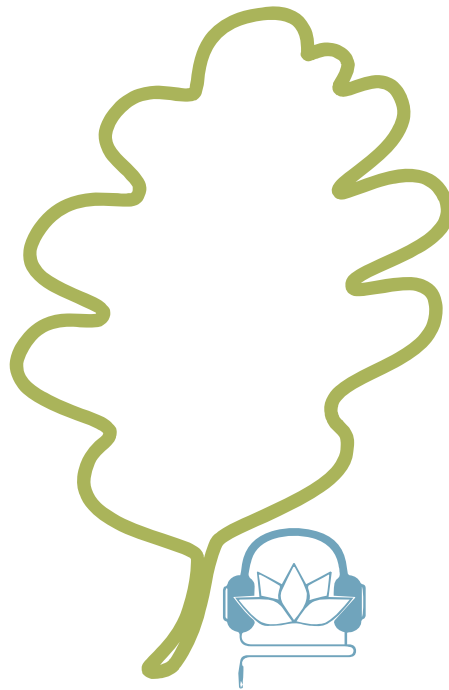
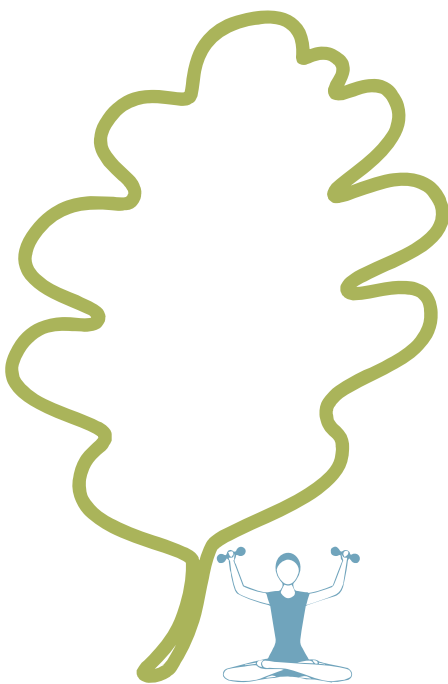


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MERCREDI

DATE :

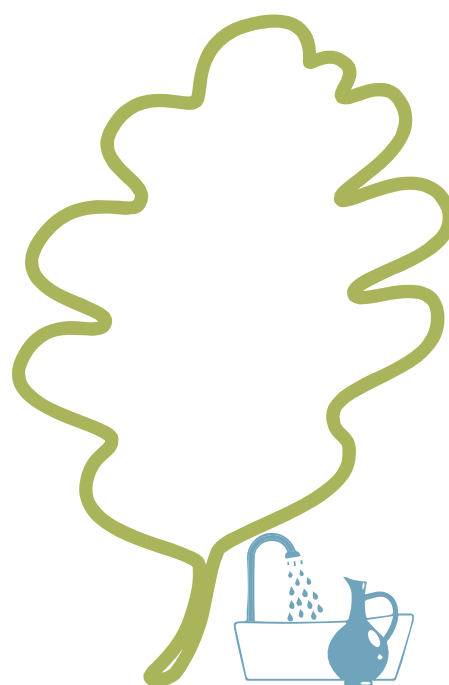
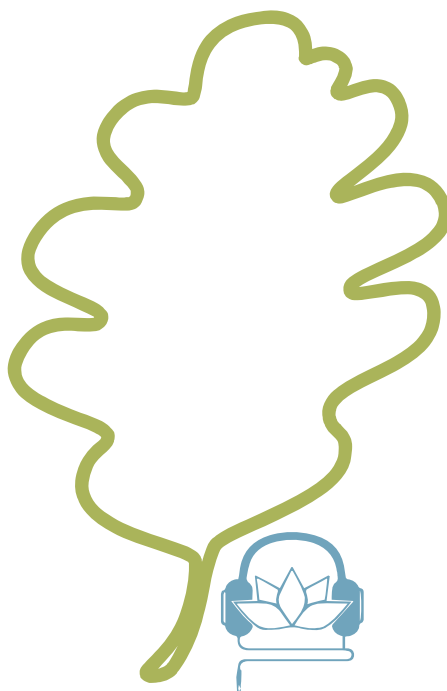
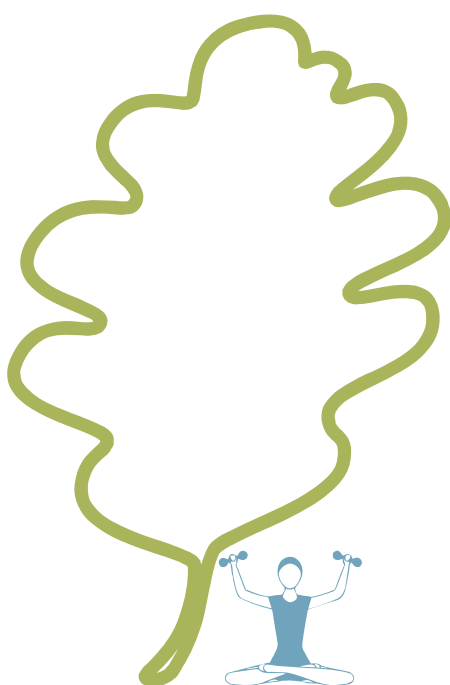


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# JEUDI

DATE :

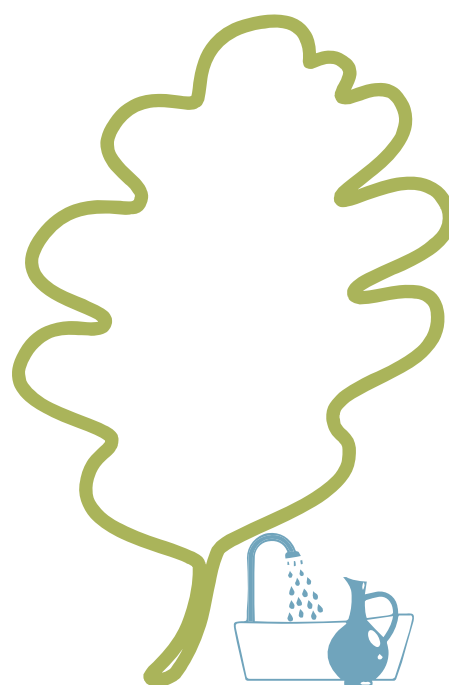
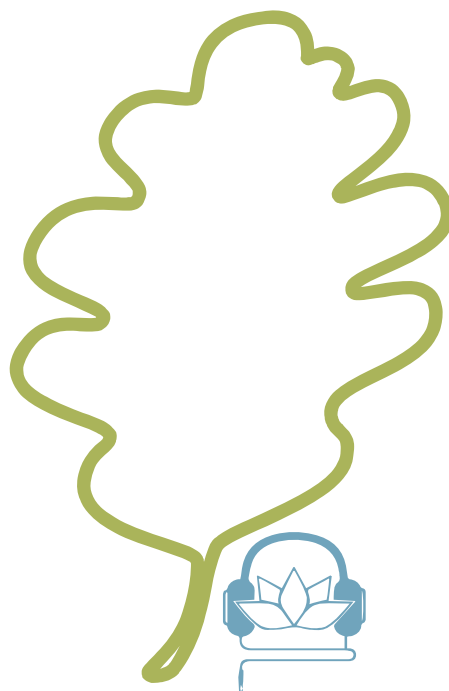
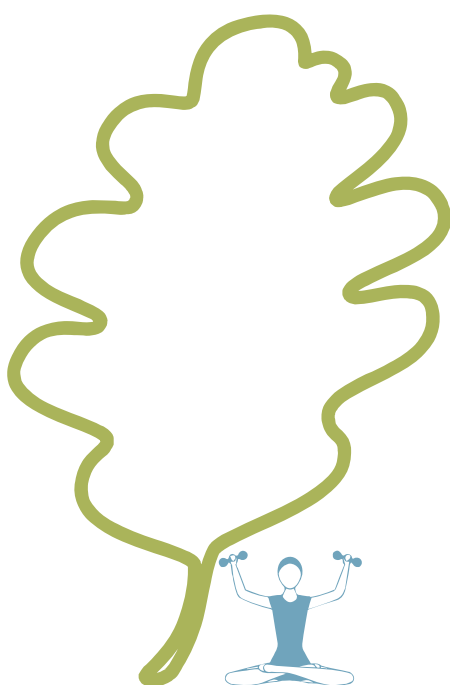


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# VENDREDI

DATE :

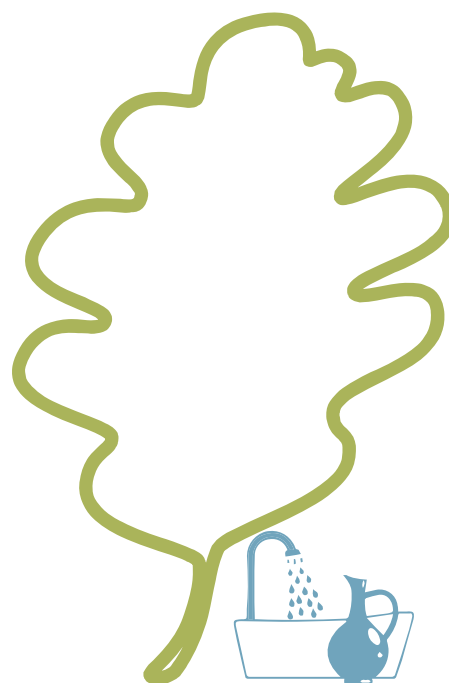
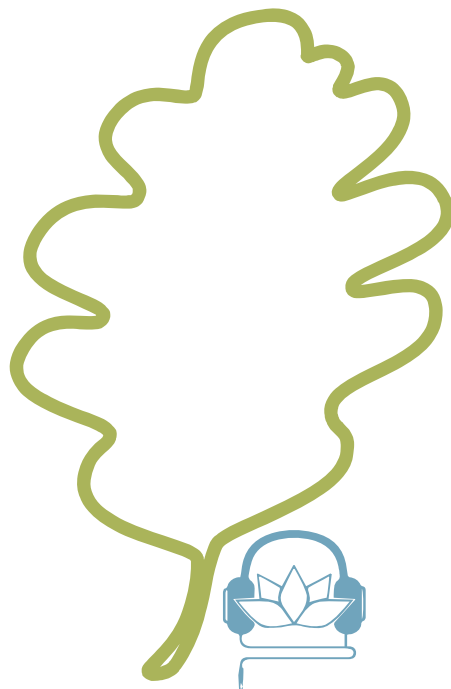
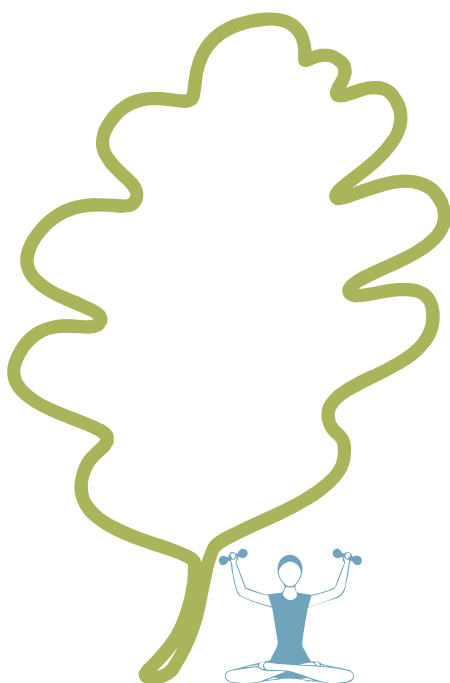


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# SAMEDI

DATE :

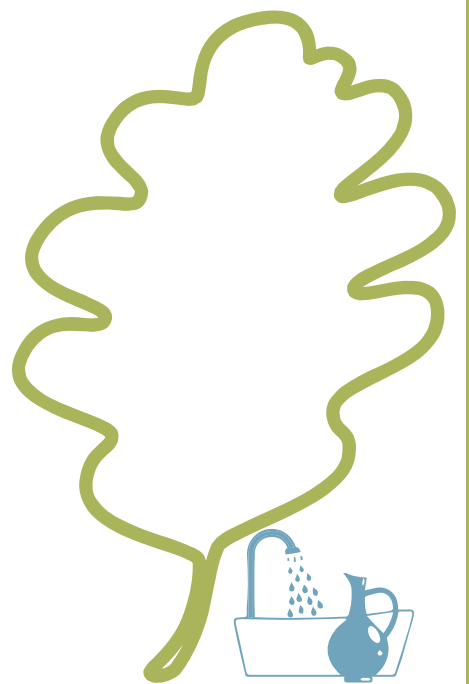
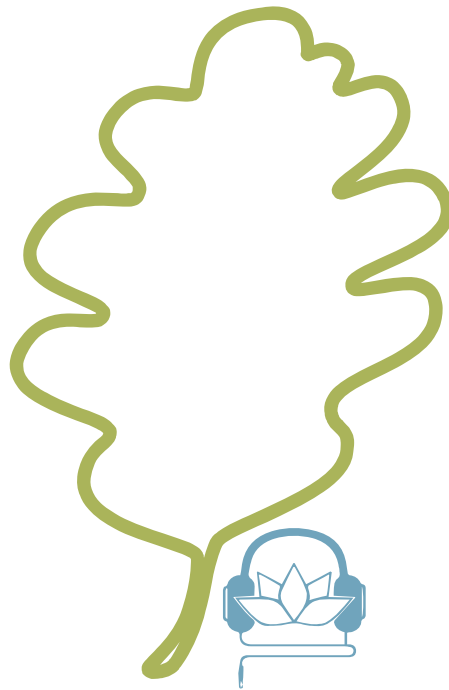
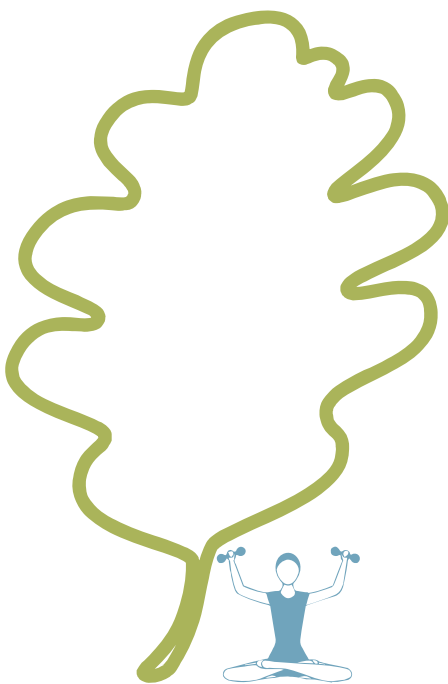


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# DIMANCHE

DATE :

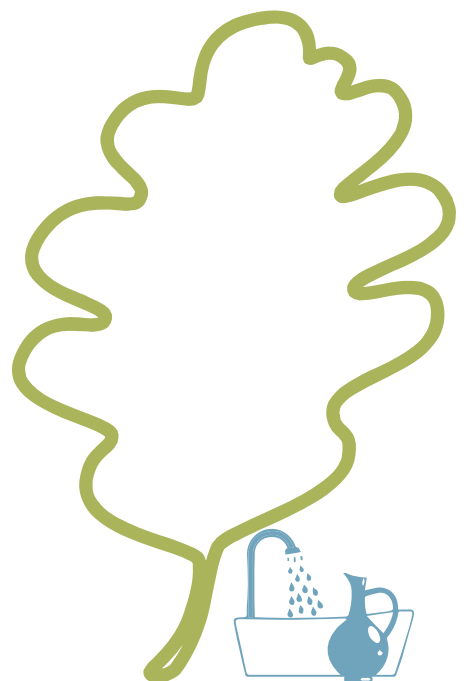
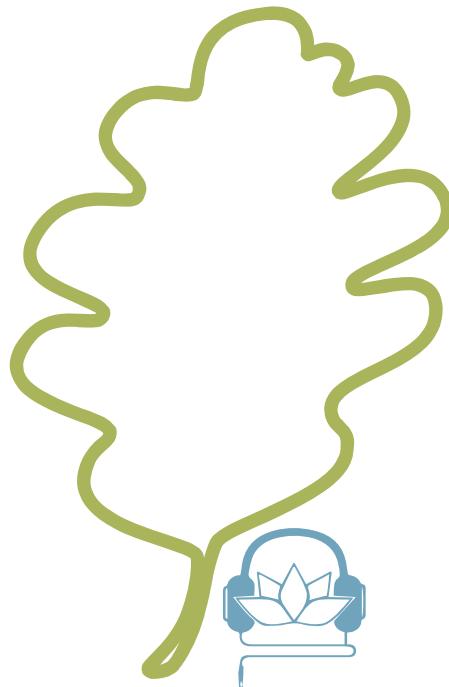
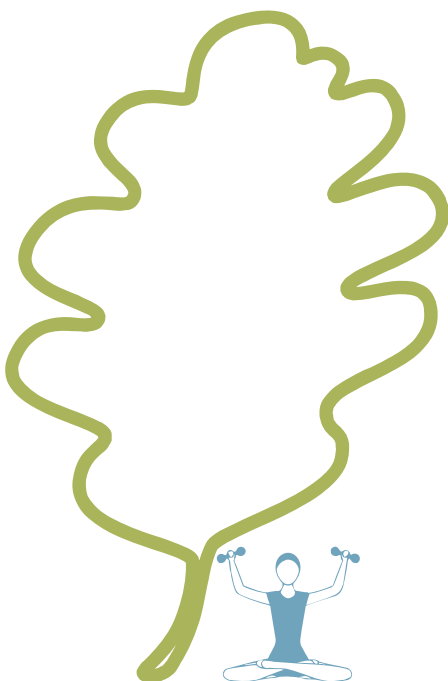


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



## RETOUR SUR L'OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif était :

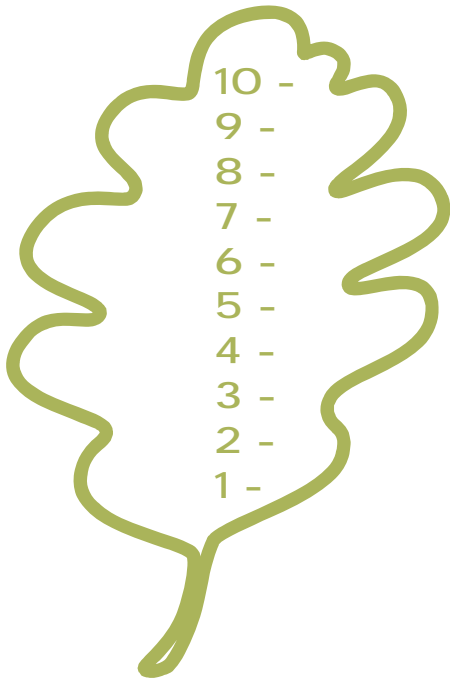
---

---

Je suis parvenu (e) à maintenir le cap sur mes objectifs les jours suivants (encercler les jours)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Vendredi	Samedi	Dimanche	

LA NOTE QUE JE ME  
DONNE SELON MON  
OBJECTIF



## BILAN PHYSIQUE

Poids : \_\_\_\_\_ lb ou kg

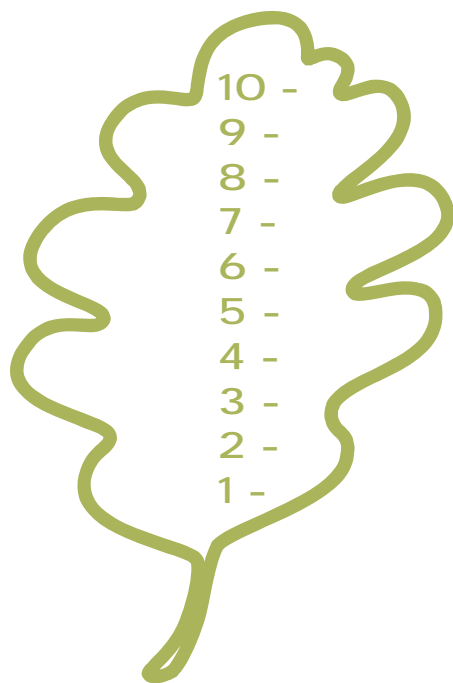
Taille : \_\_\_\_\_ po ou cm

Pression : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

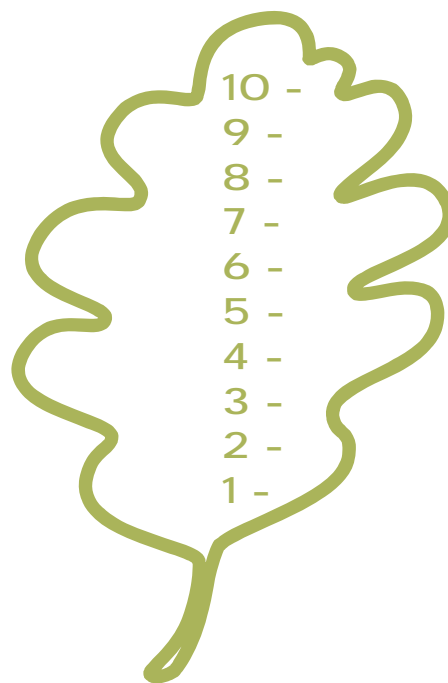


**SEMAINE :**  
**DU \_\_\_\_ AU \_\_\_\_**  
\_\_\_\_\_

## MON NIVEAU D'ÉNERGIE



## MA MOTIVATION



## OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif de la semaine est :

---

---

Cet objectif m'importe pour beaucoup, car :

---

---

Les moyens que je vais prendre pour y arriver :

---

---

# LUNDI

DATE :

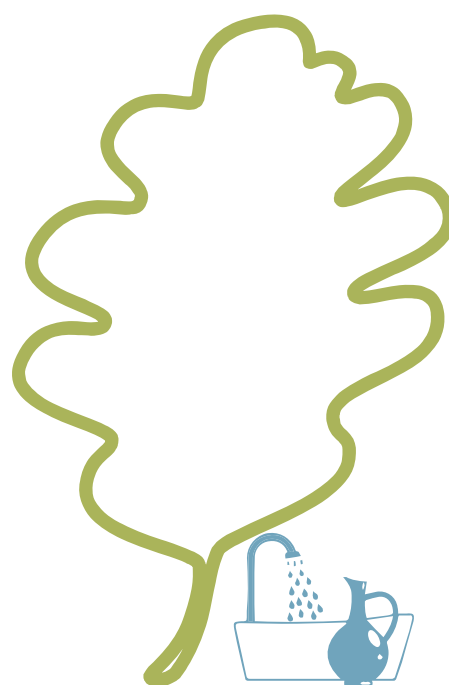
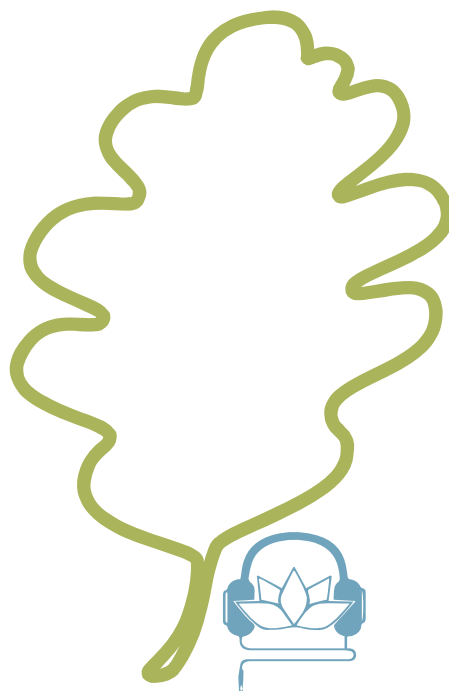
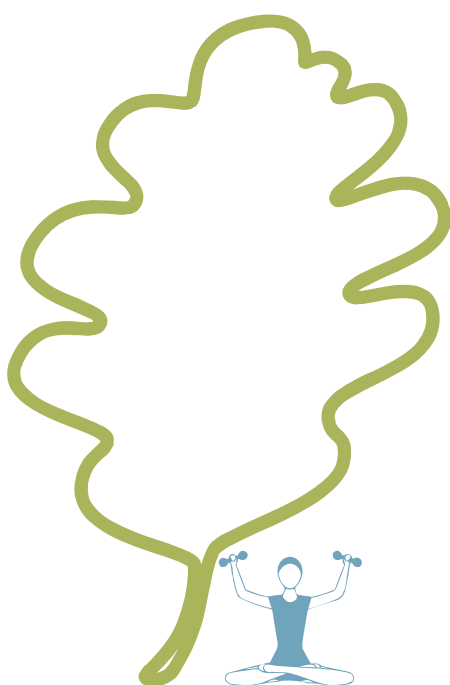


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MARDI

DATE :

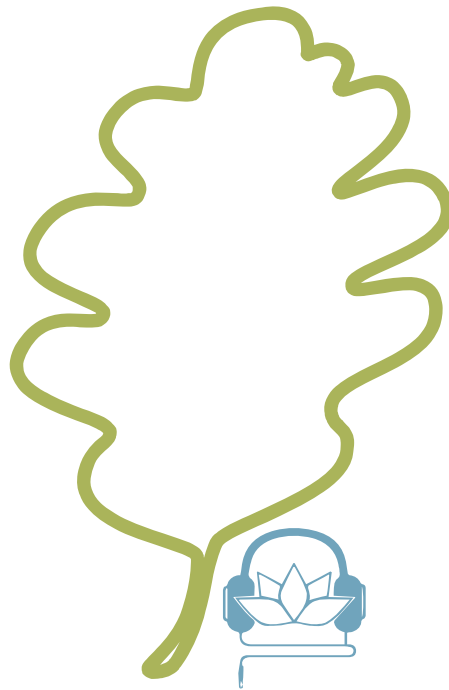
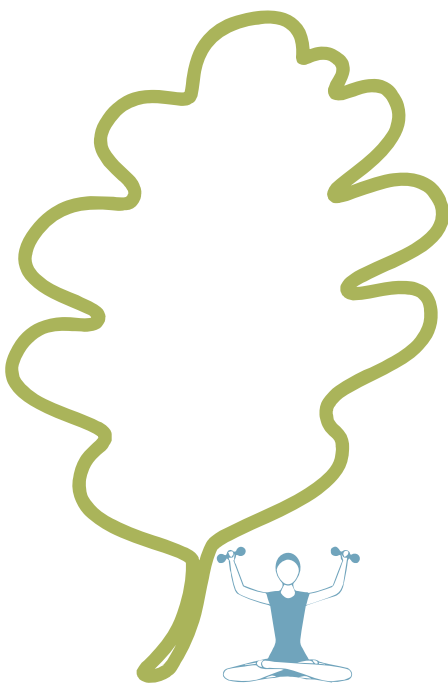


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MERCREDI

DATE :

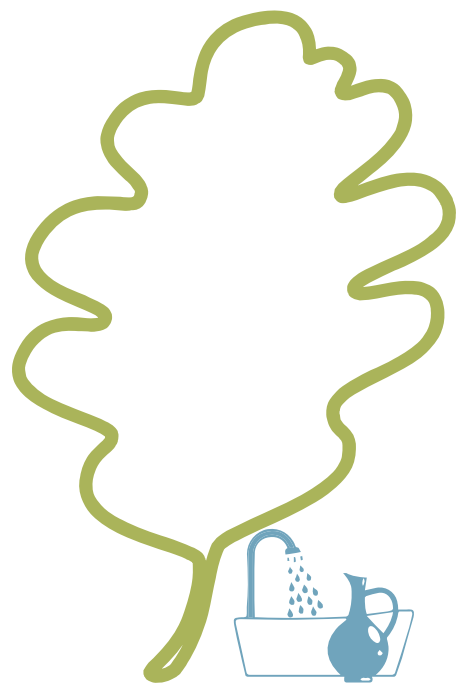
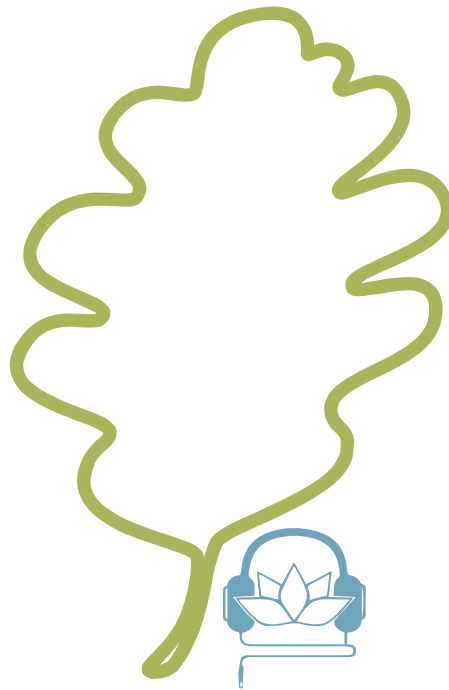
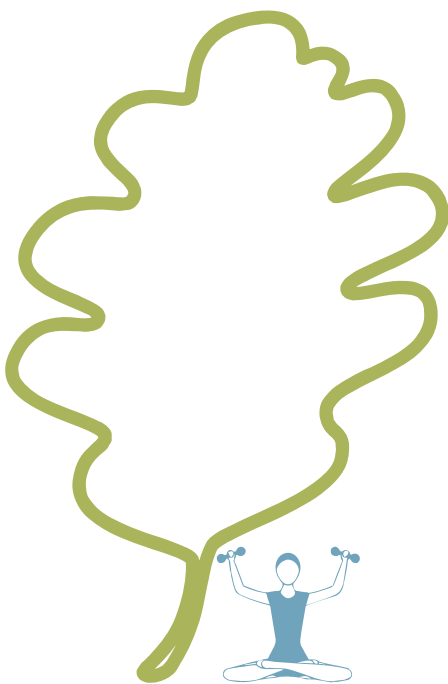


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# JEUDI

DATE :

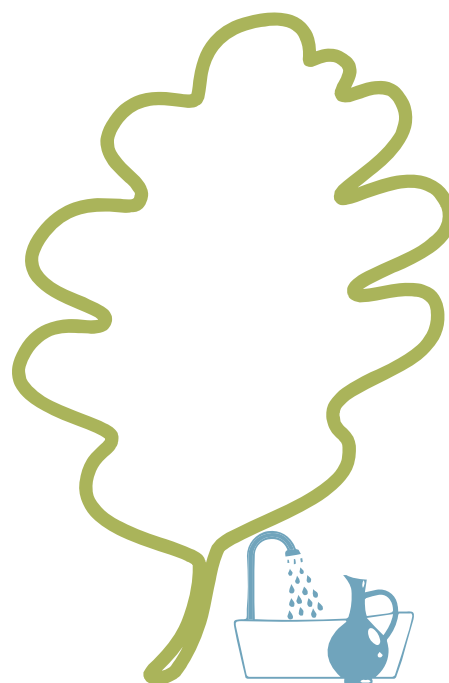
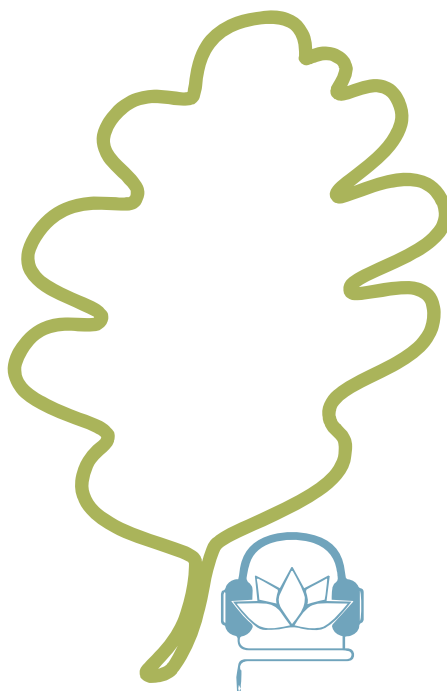
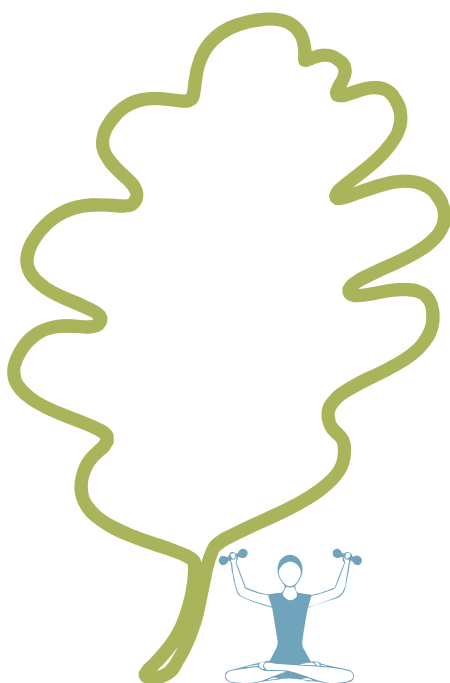


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# VENDREDI

DATE :

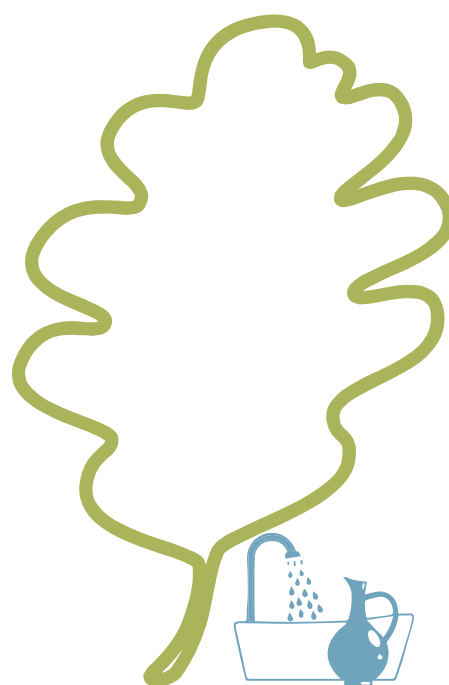
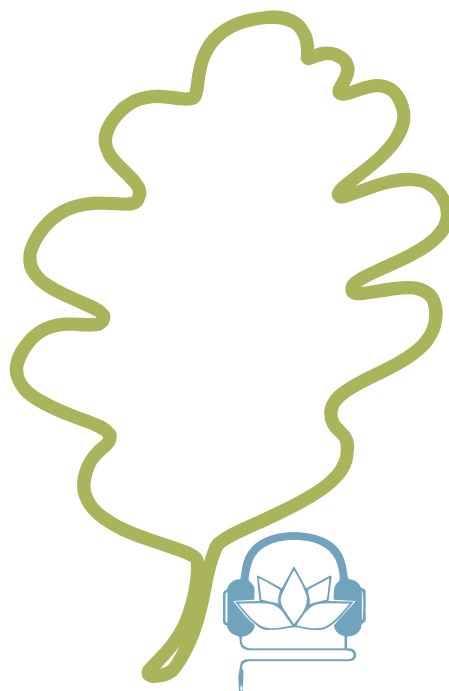
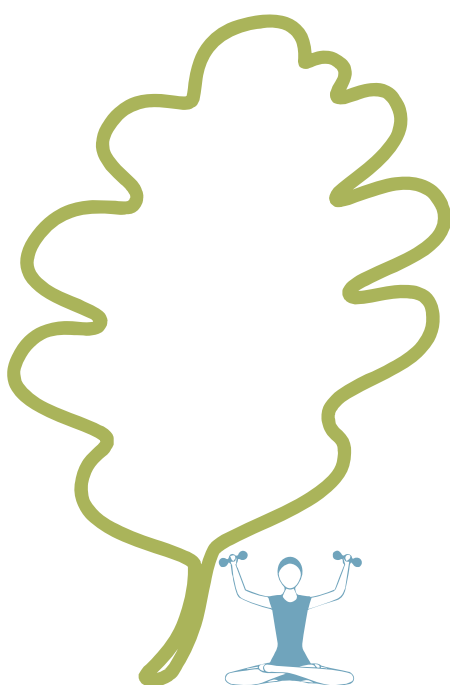


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# SAMEDI

DATE :

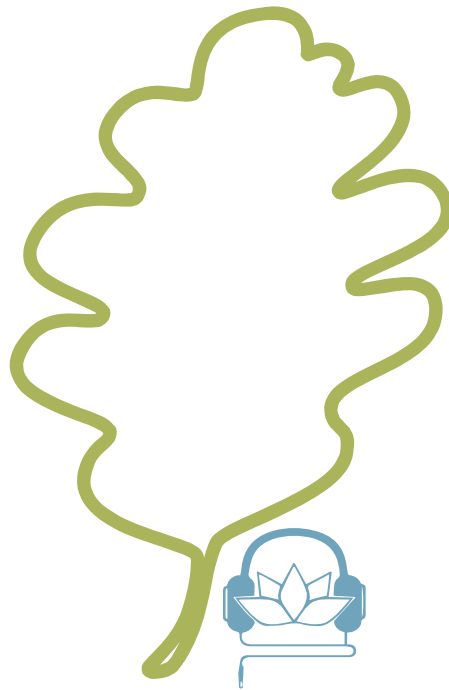
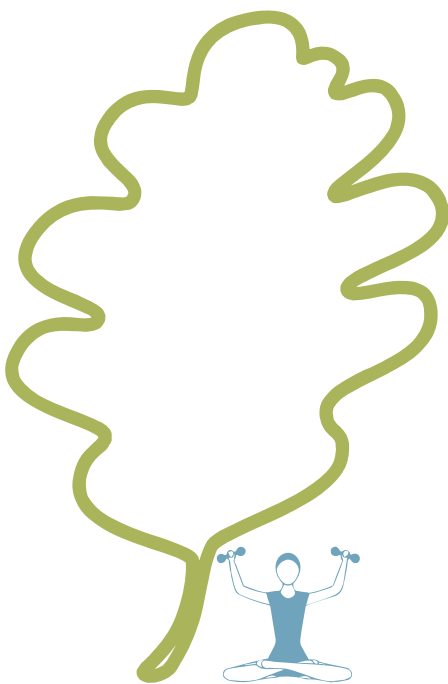


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# DIMANCHE

DATE :

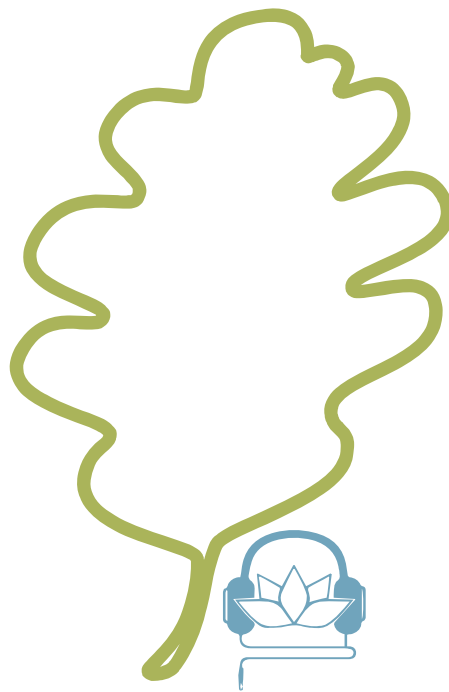
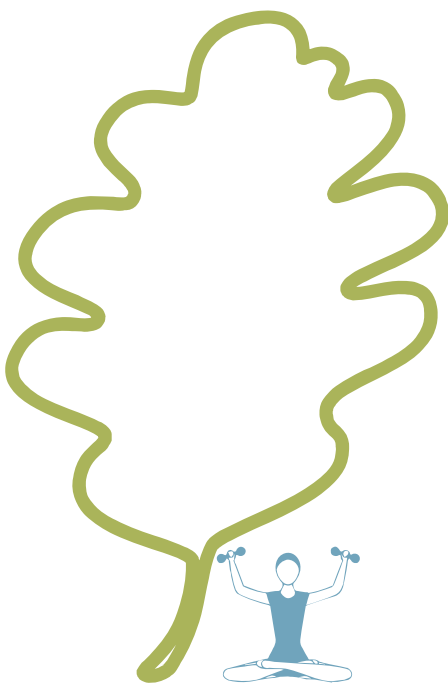


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



## RETOUR SUR L'OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif était :

---

---

Je suis parvenu (e) à maintenir le cap sur mes objectifs les jours suivants (encercler les jours)

Lundi

Mardi

Mercredi

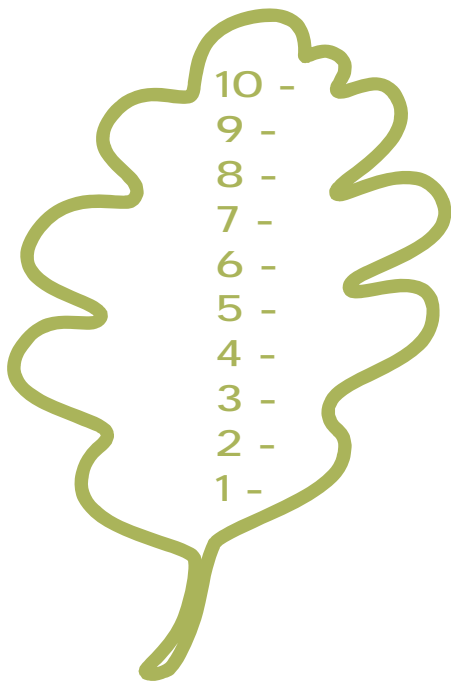
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

LA NOTE QUE JE ME  
DONNE SELON MON  
OBJECTIF



## BILAN PHYSIQUE

Poids : \_\_\_\_\_ lb ou kg

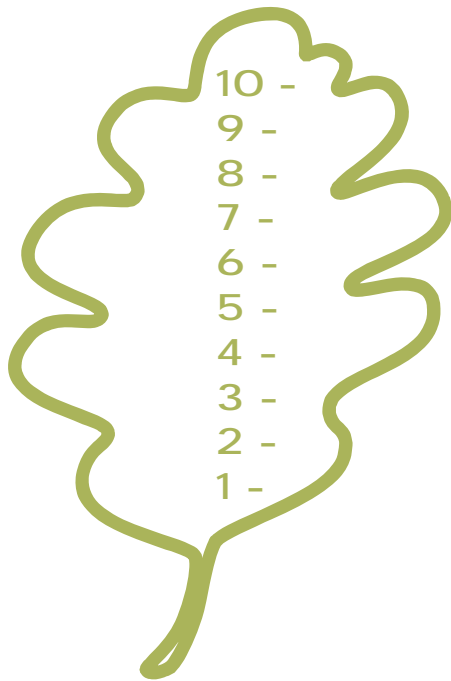
Taille : \_\_\_\_\_ po ou cm

Pression : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

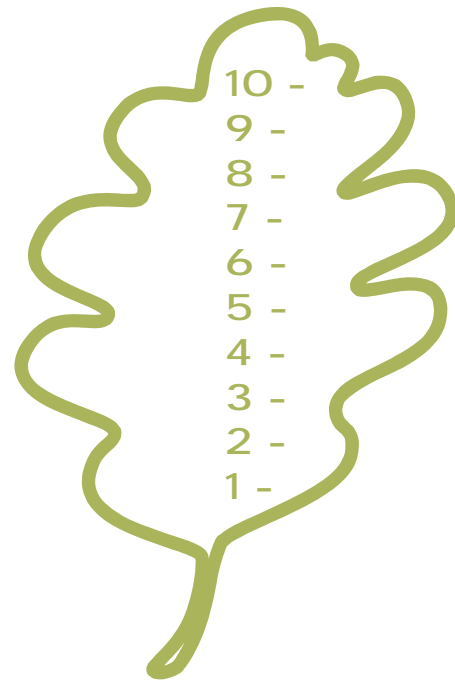


**SEMAINE :**  
**DU \_\_\_\_ AU \_\_\_\_**  
\_\_\_\_\_

## MON NIVEAU D'ÉNERGIE



## MA MOTIVATION



### OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif de la semaine est :

---

---

Cet objectif m'importe pour beaucoup, car :

---

---

Les moyens que je vais prendre pour y arriver :

---

---

# LUNDI

DATE :

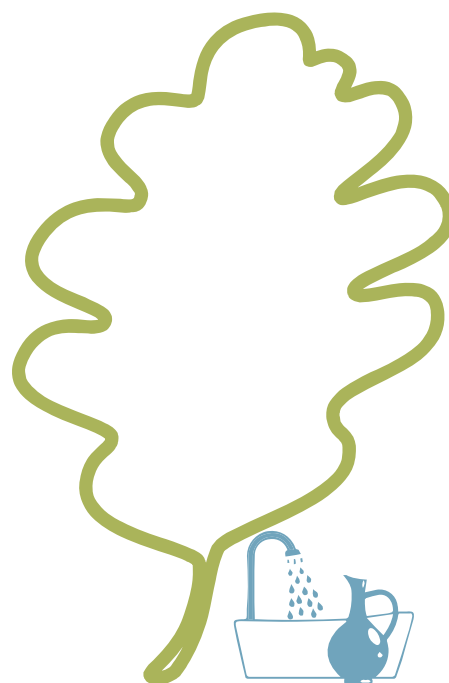
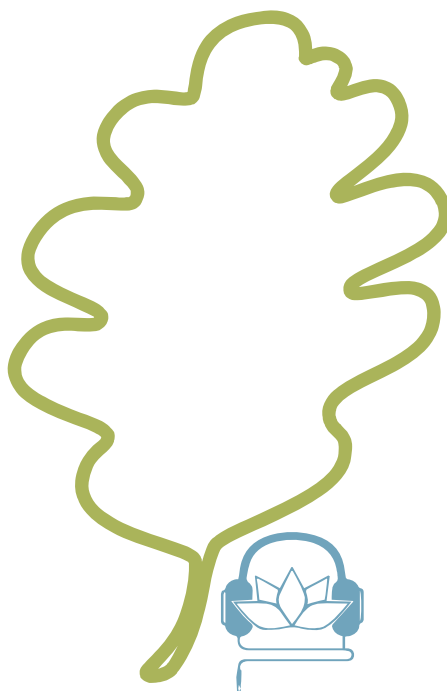
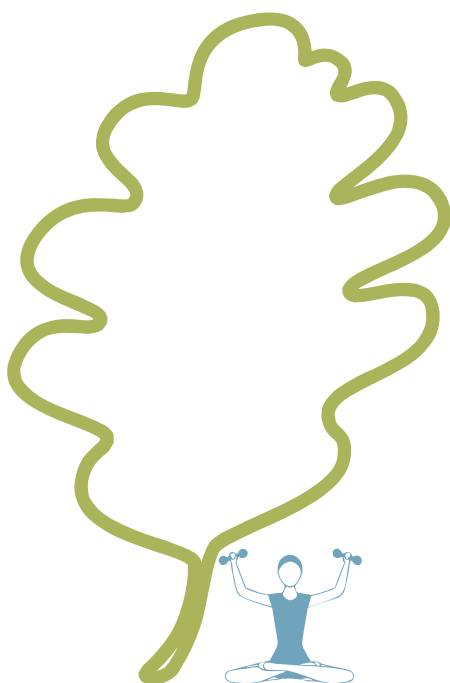


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MARDI

DATE :

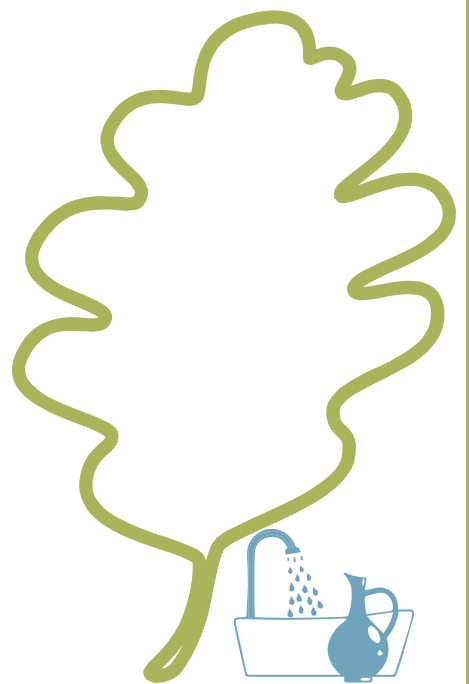
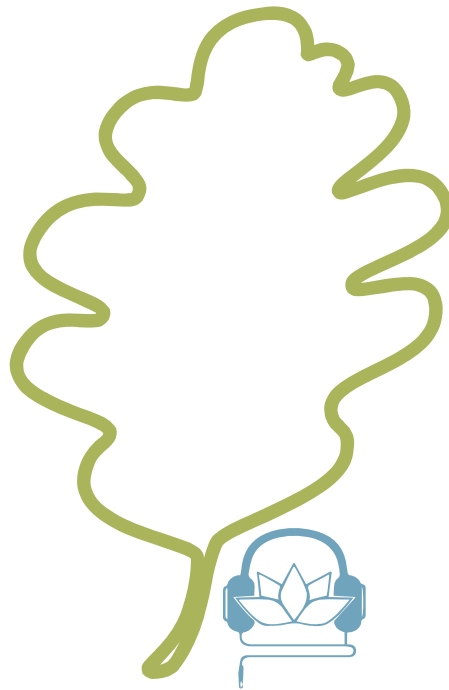
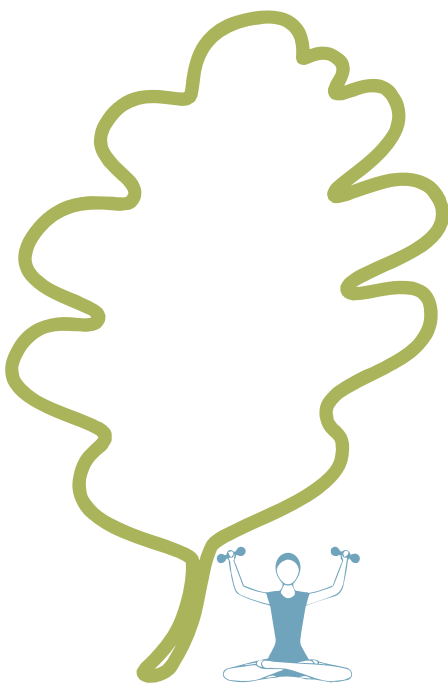


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# MERCREDI

DATE :

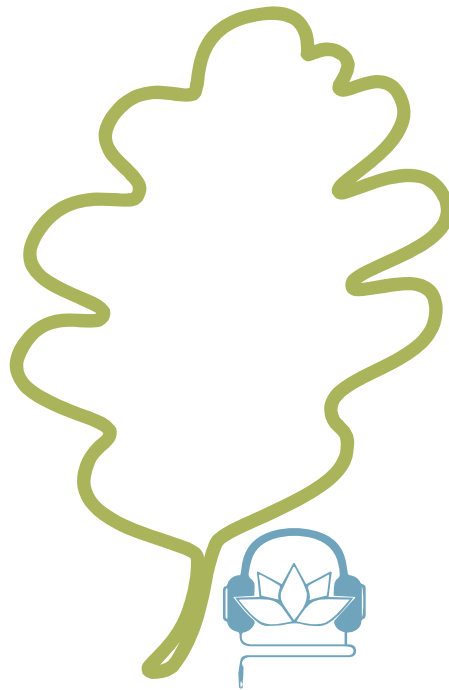
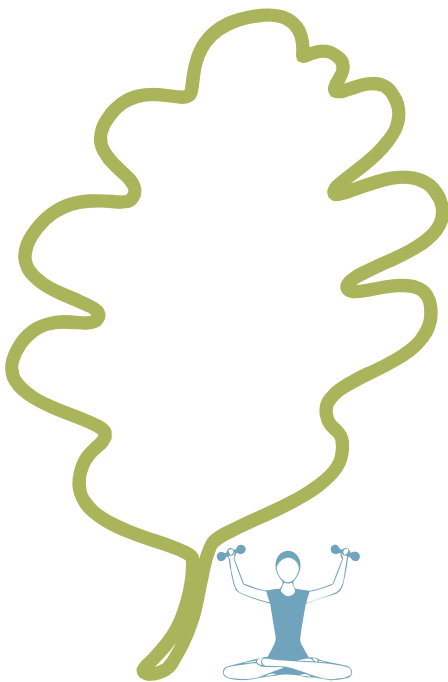


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# JEUDI

DATE :

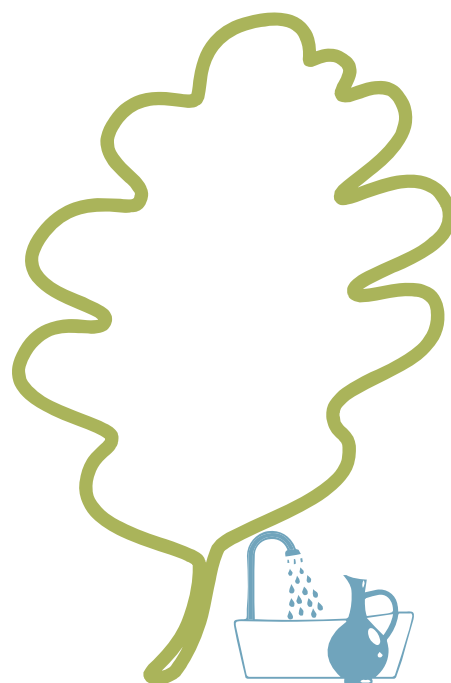
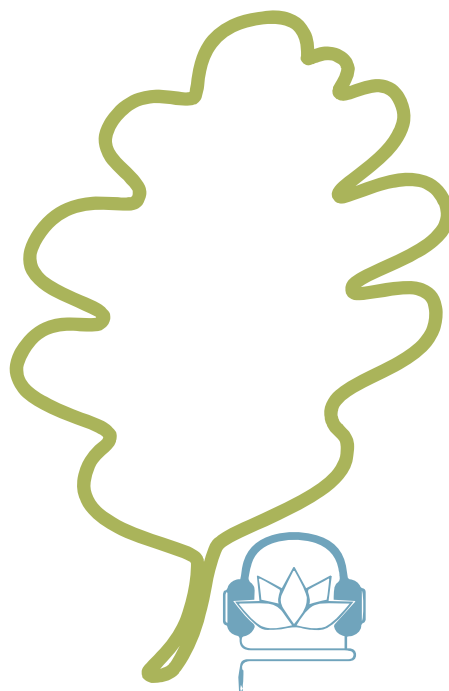
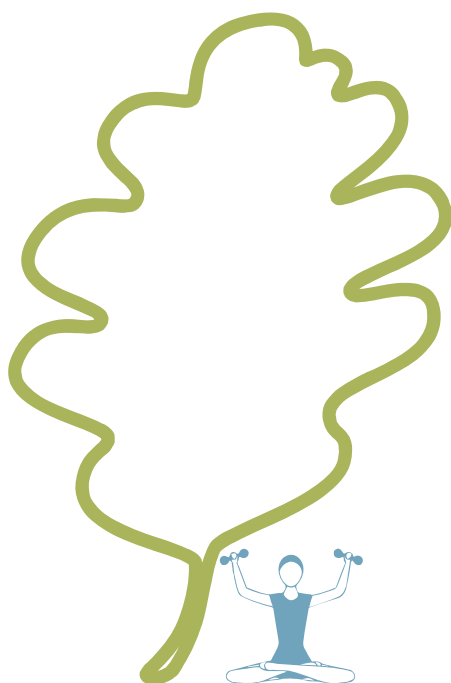


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# VENDREDI

DATE :

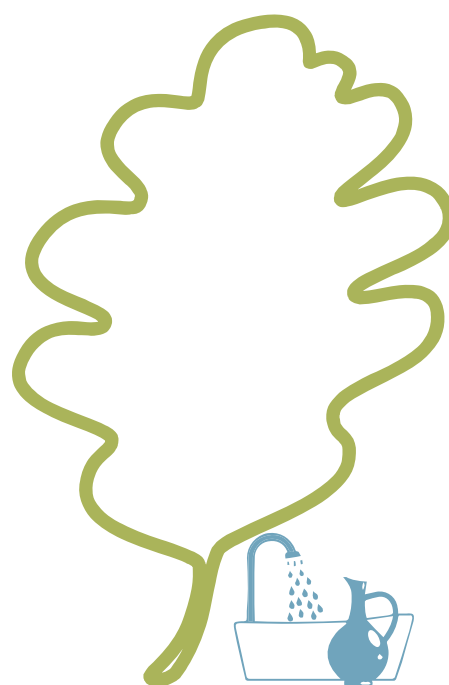
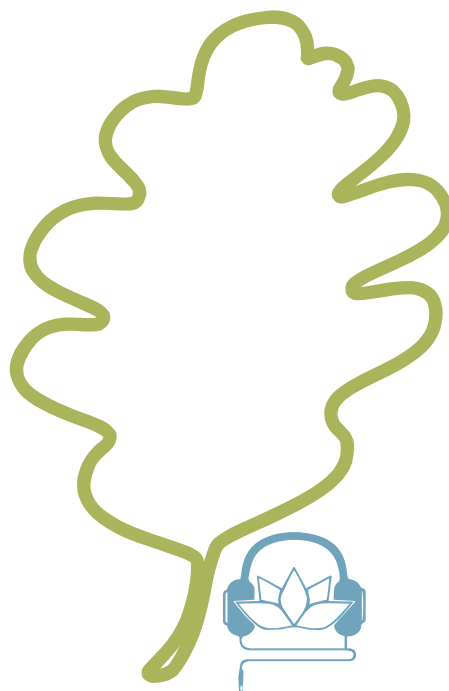
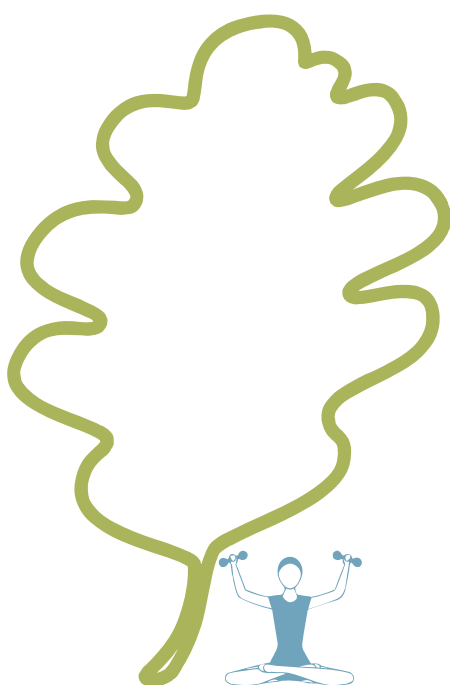


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# SAMEDI

DATE :

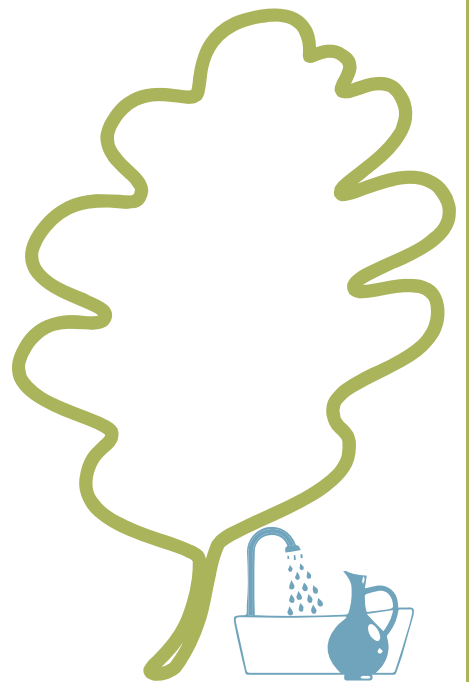
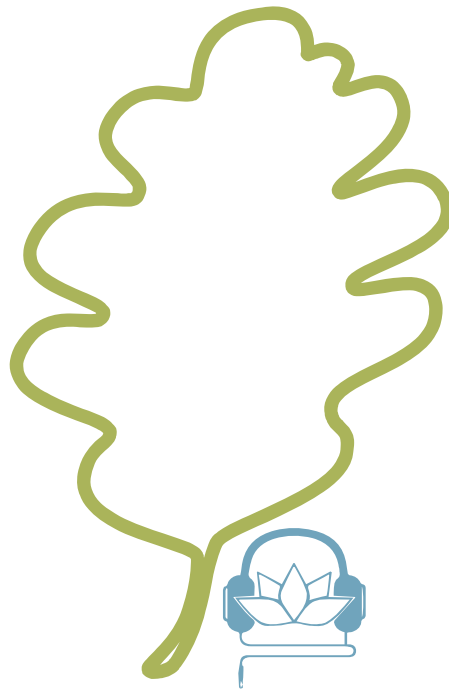
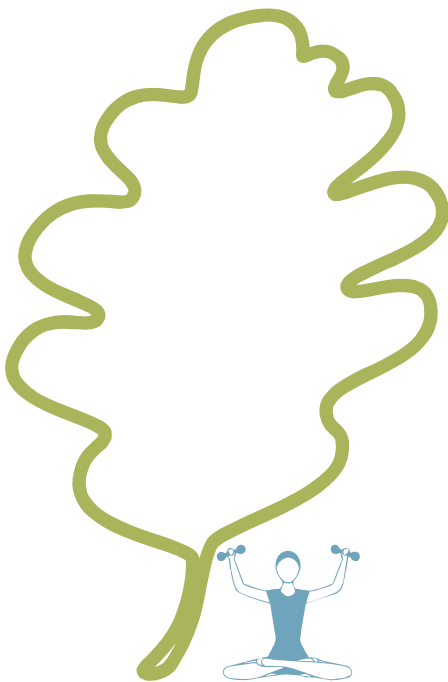


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



# DIMANCHE

DATE :

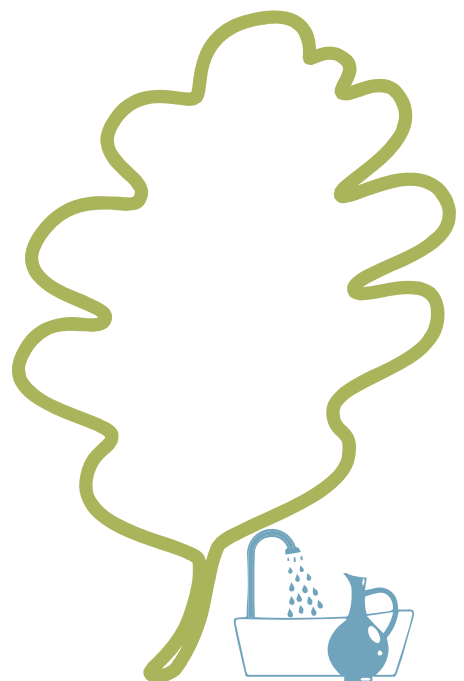
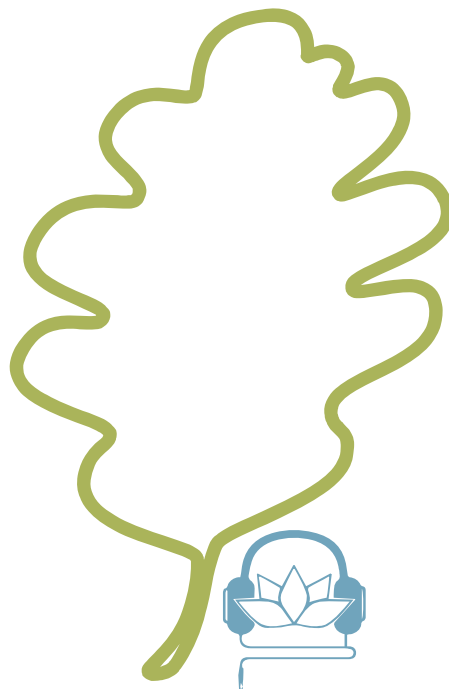
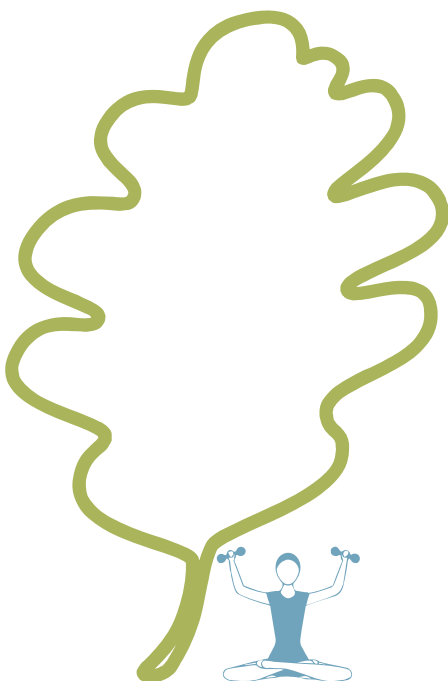


Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	

SPORT

RELAXATION

HYDROTHÉRAPIE



## RETOUR SUR L'OBJECTIF DE LA SEMAINE

Mon objectif était :

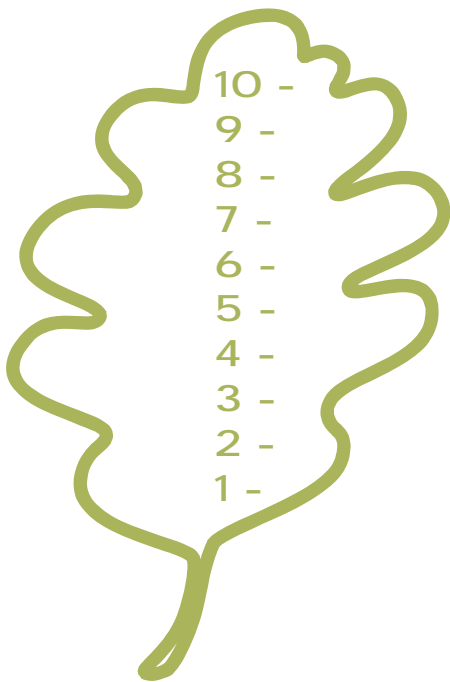
---

---

Je suis parvenu (e) à maintenir le cap sur mes objectifs les jours suivants (encercler les jours)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Vendredi	Samedi	Dimanche	

LA NOTE QUE JE ME  
DONNE SELON MON  
OBJECTIF



## BILAN PHYSIQUE

Poids : \_\_\_\_\_ lb ou kg

Taille : \_\_\_\_\_ po ou cm

Pression : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



**SUIVI AVEC MON  
NATUROPATHE**

## DESCRIPTION DE LA SITUATION

## RECOMMANDATIONS

## PRÉCAUTIONS

# LES PRODUITS NATURELS À ME PROCURER

## PHYTOTHÉRAPIE



## AROMATHÉRAPIE



## ACTINOLOGIE



## DIVERS

