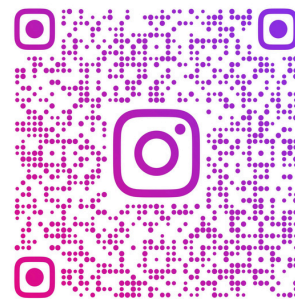




Zénération

prend soin d'Zot



ZÉNÉRATION PREND
PAR TIENBOLARGSA

Un mois pour prendre soin de soi, c'est parti

SEMAINE 1



Objectif de la journée:
10 000 pas



Prendre en photo des
choses qui nous font
du bien



Faire une nouvelle
recette saine

SEMAINE 2



Faire une nouvelle
activité



Se coucher plus tôt



Se reconnecter à la
nature

SEMAINE 3



Trouver ses 3 kiffs de
la semaine



Passer du temps avec
des gens qui nous font
du bien



Se renforcer le corps

SEMAINE 4



Apprendre une
nouvelle info par jour



Prendre soin de sa
peau, ses cheveux



Boire 2 litres par jour