

Fiche Repas Shiatsu yin

Pour préparer vos rendez-vous bien-être énergétique et silhouette, nous vous proposons de remplir ce tableau quotidiennement pendant une semaine.

Nom et prénom :

Mois et année de naissance :

Taille :

	Petit-déjeuner	En-cas matin	Déjeuner	Goûter	Diner
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Remarques :