

UN MOIS DE DÉFIS

POUR PRENDRE SOIN DE TOI

Coche les défis que tu as réalisé ce mois-ci !

 <p>PLAYLIST CHILL OUT Un peu de douceur !</p>	<p>MEILLEUR GRIMPEUR Rooh c'est que quelques marches !</p> 	 <p>MON MOODBOARD</p>	<p>YOGA PILATES STRECHING T'inquiète, ça commence tranquille</p> 	<p>JE ME BOOOOOST Let's go ! Tu vas dead ça !</p> 
 <p>APÉRO PRESQUE PARFAIT</p>	<p>JE FAIS MA B.A ! Be kind today !</p> 	<p>MOON WALK Respire, c'est pas de la danse !</p> 	<p>ZEN RESTONS ZEN</p> 	<p>10 000 PAS Option : shopping, sortir le chien, aller faire un trail... tu choisis !</p> 
<p>TOP CHEF</p>  <p>Tu pourras dire "C'est moi qui l'a fait !"</p>	<p>ZÉRO PLASTIQUE C'est fantastique !</p> 	<p>mon(th) GLOW UP</p>	<p>BONNE NUIT LES PETITS</p> 	<p>HIIT EN EXPRESS Promis, on fait ça vite !</p> 
<p>POUVOIR DES FLEURS Objectif : ne pas la faire crever !</p> 	<p>DIGITAL DÉTOX Une demi-journée, ça se fait, non ?</p> 	<p>UN PEU DE LOVE En famille, avec ses amis...</p> 	<p>JOUR DE MATCH</p> 	<p>3 KIFFS DU JOUR Note les dans ton carnet de bord</p> 
<p>JE ME FAIS UN CADEAU</p> 	<p>NOUVEAU LOOK, NOUVEAU SOUFFLE</p> 	<p>COME BACK Et si tu prenais des nouvelles de tes proches ?</p> 	<p>TOUS À L'EAU ! Non, on ne parle pas de baignade !</p> 	<p>COURS FOREST Pas besoin de faire marathon, t'inquiète</p> 