



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 BOOOOST 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 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>