



MA BOUSSOLE NATURO  
Naturopathie - Réflexologie

# Tester votre vitalité

Sur une échelle 1 à 10 positionnez-vous en coloriant les points correspondant à chacun des 4 piliers de la santé, afin de savoir quel domaine de vie doit être optimisé.



« Je me réveille en pleine forme » = 10 points coloriés

« Je mange Picard toute l'année » = 1 point colorié

« Je marche tous les jours et je vais à la salle de sport une fois par semaine » = 8 points coloriés

« Je suis stressée en semaine mais le weekend je me détends » = 4 point coloriés