

SUN

MON

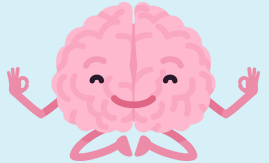
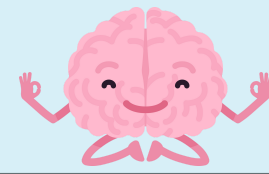
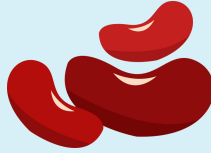
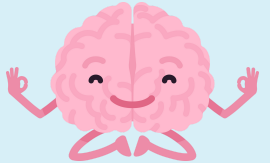
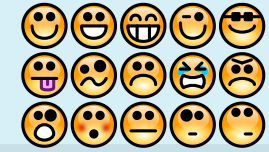
TUE

WED

THU

FRI

SAT

						1 Eat a food rich in vitamin A 
2 Visit an international grocery store 	3 Practice mindful eating 	4 Prepare a dish with seafood 	5 Fill out a page of the gratitude journal 	6 Prepare a recipe from another culture 	7 Take some time to meditate 	8 Eat without distractions 
9 Prepare a dish with broccoli 	10 Enjoy a meal with others 	11 Eat a food rich in vitamin B12 	12 Practice mindful eating 	13 Make your own trail mix 	14 Fill out a page of the gratitude journal 	15 Prepare a recipe from your own culture 
16 Try avocado toast 	17 Eat without distractions 	18 Prepare a dish with beans 	19 Eat a food rich in omega 3 fatty acids 	20 Take some time to meditate 	21 Enjoy the outdoors 	22 Practice mindful eating 
23 Eat a food rich in folate 	24 Reflect on how you feel today 	25 Fill out a page of the gratitude journal 	26 Eat a food rich in vitamin E 	27 Enjoy a meal with others 	28 Eat without distractions 	29 Eat a food rich in vitamin C 

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

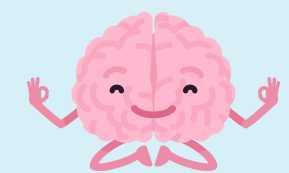
Manger des
aliments riches en
vitamine A



2
Visite d'une
épicerie
internationale



3
Manger en
pleine
conscience



4
Préparer un
plat avec des
fruits de mer



5
Remplir une
page du journal
de gratitude



6
Préparer une
recette d'une
autre culture



7
Prendre le
temps de
méditer



8
Manger sans
distraction



9
Préparer un
plat avec du
brocoli



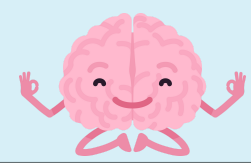
10
Savourer un
repas avec
d'autres
personnes



11
Manger des
aliments riches
en vitamine B12



12
Manger en
pleine
conscience



13
Préparer un
plat avec de la
patate douce



14
Remplir une
page du journal
de gratitude



15
Préparer une
recette de
votre propre
culture



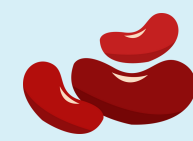
16
Essayez le toast
à l'avocat



17
Manger sans
distraction



18
Préparer un
plat avec des
haricots



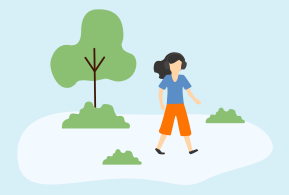
19
Manger des
aliments riches
en acides gras
oméga 3



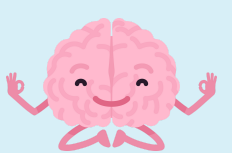
20
Prendre le
temps de
méditer



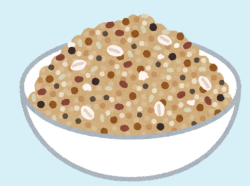
21
Profiter de
l'extérieur



22
Manger en
pleine
conscience



23
Manger des
aliments riches
en folate



24
Réfléchir à ce que
vous ressentez
aujourd'hui



25
Remplir une
page du journal
de gratitude



26
Manger des
aliments riches
en vitamine E



27
Savourer un
repas avec
d'autres
personnes



28
Manger sans
distraction



29
Manger des
aliments riches
en vitamine C

