

Introduction - Pourquoi adopter ces habitudes ?

Bien manger et prendre soin de soi chaque jour renforce votre énergie, votre santé et votre bien-être global.

La clé n'est pas la perfection, mais la simplicité, la bienveillance envers soi-même et la constance.

Ce guide vous propose **7 habitudes essentielles**, faciles à comprendre et à intégrer dans votre quotidien.

Pour tous les niveaux, à votre rythme, sans pression.

