

Moon Tracker



Nos émotions et les phases de notre cycle s'inscrivent dans notre ventre. Coloriez cette roue selon l'émotion de votre journée, suivez votre cycle, notez l'équilibre de vos repas et observez l'effet dans votre ventre !

REPAS

- Mangé équilibré
- Mangé léger/détox
- Me suis bien hydratée
- Trop mangé
- Mangé trop vite...
- Mal mangé (déséquilibré)
- Mangé trop lourd
- Grignoté
- Trop bu

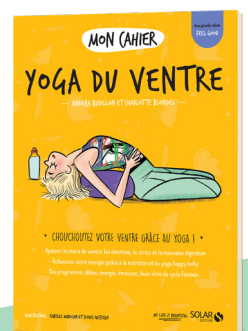
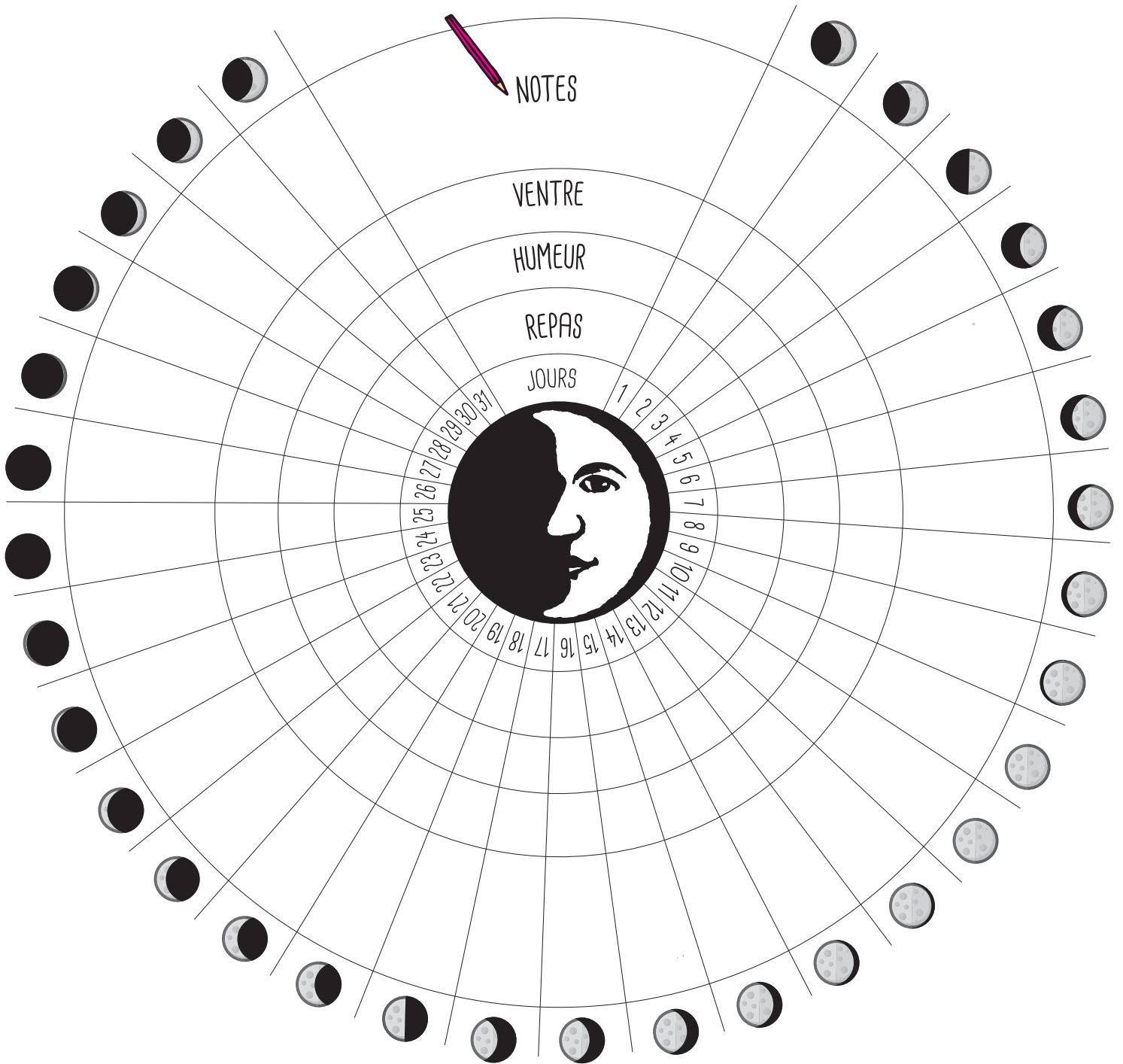
HUMEUR

- Joyeuse
- Pleine d'énergie
- Calme
- Stressée
- Irritée
- Fatiguée
- Angoissée
- En colère

VENTRE

- Ventre léger
- Ventre plat
- Règles
- Syndrome prémenstruel
- Douleurs
- Tensions
- Ballonnements
- Transit ralenti
- Transit accéléré
- Crampes
- Nausée
- Envie de grignoter

Coloriez les cases ou écrivez tout simplement dans la case l'initiale de la légende correspondante.
Par exemple « ME » pour « Mangé équilibré ».



EXTRAIT DU MON CAHIER YOGA DU VENTRE - ÉDITIONS SOLAR

MY LIFE IS BEAUTIFUL