

Ma Promesse Anti-âge

Docteur Hervé Grosogeat



VOTRE AGENDA

Nom : _____

Prénom : _____

Date : _____

Coller ici une photo de vous avant de commencer l'agenda puis au bout des 90 jours. Ainsi, vous pourrez comparer et voir vos changements et vos progrès :

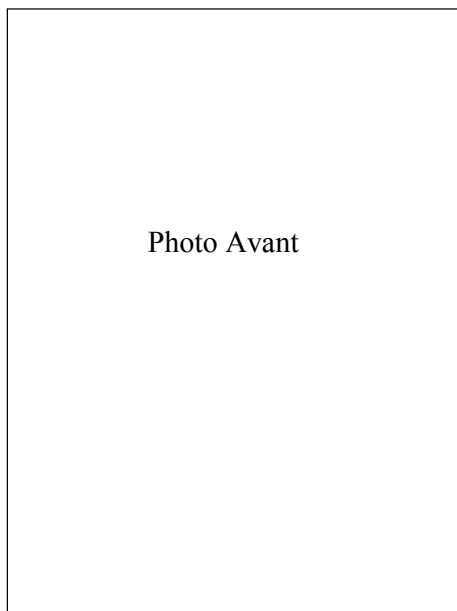


Photo Avant

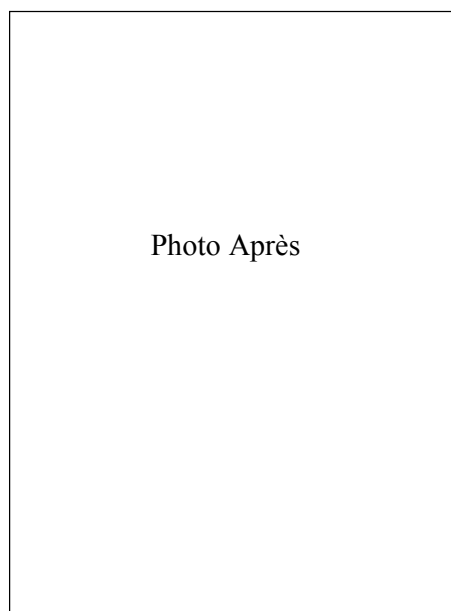


Photo Après

1. Quelles sont mes trois raisons de suivre ce programme ?

2. Mes objectifs :

(Lisez-les une fois par semaine pour ne pas oublier et rester concentré sur mes buts à suivre)

Carnet de bord

Remplissez cette page chaque jour, vous prendrez ainsi conscience de vos erreurs et vous les remplacerez par de bonnes habitudes qui amélioreront votre hygiène de vie.