

Mon Bien-Être

Sport

Rapport au corps

Poids/silhouette

Alimentation

Qualité

Régularité

Hydratation

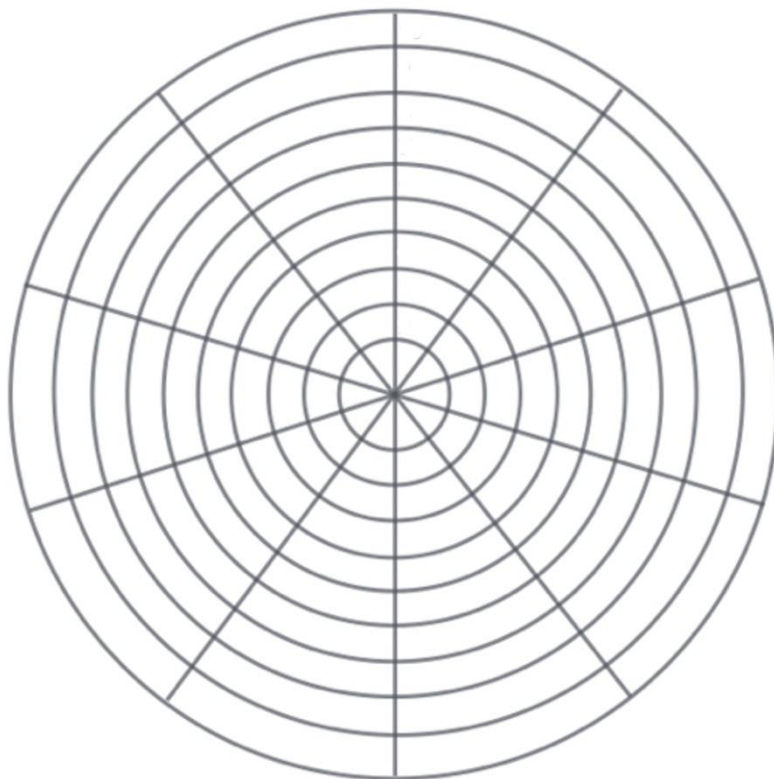
Energie

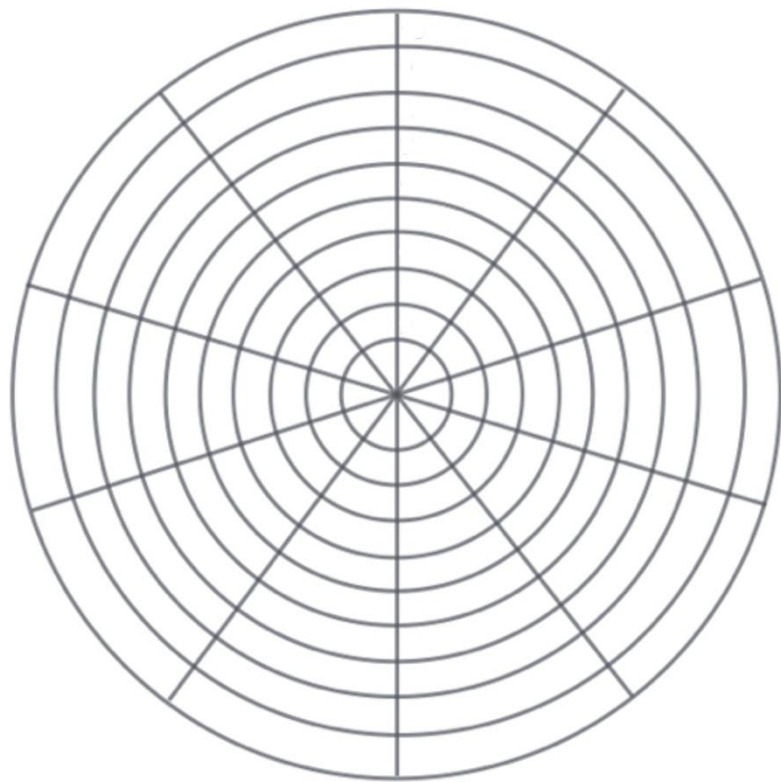
Sommeil

Qualité

Durée

Régularité





lifestyle.yhescrew.com

Objectifs

Court terme

Moyen terme

Long terme

Objectifs à court terme

Objectifs à moyen terme

Objectifs à long terme