



**Pour améliorer ma diète,** je pourrais :

---

---

---

---

**Pour améliorer mes menus,** j'aimerais avoir des recettes de :

---

---

---

---

---

**Pour améliorer mon niveau d'activité physique,** je pourrais :

---

---

---

---

---

**Pour mes activités cognitives,** je pourrais :

---

---

---

---

---