Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E4 – Hygiène de vie / Habitudes alimentaires

MON MENU DE LA SEMAINE

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Déjeuner							
Collation							
Diner							
Collation							
Souper							

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec