|  |  |
| --- | --- |
| **Fiche de recommandations** | |
| Nom : | Date : |
| Mon plan de santé :  Alimentation :  Plantes médicinales :  Hygiène de vie (mouvement, sommeil, routines, équilibre au travail, etc.) :  Supplémentation :  Autres formes de soutien : | |
| Date du prochain check-in personnel : | |
| Informations à chercher, rencontre à prendre :  **Important :** vous devez rencontrer votre médecin et lui expliquer votre démarche de santé si vous êtes sous suivi médical ou avant de faire un changement concernant des médicaments prescrits par celui-ci. | Heather Elliott  *Herboriste-thérapeute, Naturopathe, B.Sc.*  [*www.heatherherboriste.wordpress.com*](http://www.heatherherboriste.wordpress.com)  *heather.herboriste@gmail.com* |