|  |
| --- |
| **Fiche de recommandations sur 6 mois** |
| 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* |