

A.Vogel Mois du Sommeil - Semaine 1

- *Tout est dans le rituel*

Vous souhaitez vous rappeler facilement des conseils qui vous ont aidé ? Pour cela, il vous suffit de cocher chaque jour les conseils que vous avez testé. Avez-vous mis en pratique d'autres conseils pour retrouver un bon sommeil ? Notez-les également dans ce "Journal du sommeil". Vous pourrez ensuite donner chaque jour une note à votre sommeil (sur une échelle de 1 à 10).

Vous recevrez chaque semaine un nouveau "Journal du sommeil" avec de nouveaux conseils. Vous verrez ainsi d'un simple coup d'œil quels conseils vous ont aidé ou pas. À la fin du Mois du Sommeil, il vous sera facile de composer votre propre rituel de sommeil.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Conseil 1 : Éteignez la télévision et les appareils mobiles à temps							
Conseil 2 : Adoptez une routine							
Conseil 3 : Ne faites pas de sport juste avant le coucher							
Conseil 4 : Adoptez tout au long de la semaine un rythme régulier							
Conseil 5 : N'accomplissez pas de tâches ménagères tard le soir							
Conseil 6 : Trouvez l'apaisement et un sommeil réparateur avec les produits naturels d'A.Vogel							
Autres conseils (testés personnellement) pour un bon sommeil :							
Note pour votre sommeil (1-10)							

A.Vogel Mois du Sommeil - Semaine 2

- *Vous dormez comme vous mangez*

Vous souhaitez vous rappeler facilement des conseils qui vous ont aidé ? Pour cela, il vous suffit de cocher chaque jour les conseils que vous avez testé. Avez-vous mis en pratique d'autres conseils pour retrouver un bon sommeil ? Notez-les également dans ce "Journal du sommeil". Vous pourrez ensuite donner chaque jour une note à votre sommeil (sur une échelle de 1 à 10).

Vous recevrez chaque semaine un nouveau "Journal du sommeil" avec de nouveaux conseils. Vous verrez ainsi d'un simple coup d'œil quels conseils vous ont aidé ou pas. À la fin du Mois du Sommeil, il vous sera facile de composer votre propre rituel de sommeil.

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Conseil 1 : Prendre un petit-déjeuner riche en matières grasses et en protéines							
Conseil 2 : Favorisez la production de mélatonine le soir							
Conseil 3 : Inspiration pour un petit-déjeuner sain							
Conseil 4 : Inspiration pour un déjeuner et un coupe-faim sain							
Conseil 5 : Inspiration pour un repas du soir sain							
Conseil 6 : Inspiration pour un dessert sain							
Conseil 7 : Supprimez la caféine							
Autres conseils (testés personnellement) pour un bon sommeil :							
Note pour votre sommeil (1-10)							

A.Vogel Mois du Sommeil - Semaine 3

- Vivre relax, dormir relax

Vous souhaitez vous rappeler facilement des conseils qui vous ont aidé ? Pour cela, il vous suffit de cocher chaque jour les conseils que vous avez testé. Avez-vous mis en pratique d'autres conseils pour retrouver un bon sommeil ? Notez-les également dans ce "Journal du sommeil". Vous pourrez ensuite donner chaque jour une note à votre sommeil (sur une échelle de 1 à 10).

Vous recevrez chaque semaine un nouveau "Journal du sommeil" avec de nouveaux conseils. Vous verrez ainsi d'un simple coup d'œil quels conseils vous ont aidé ou pas. À la fin du Mois du Sommeil, il vous sera facile de composer votre propre rituel de sommeil.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Conseil 1 : Apprenez à mettre des priorités dans votre liste de tâches							
Conseil 2 : Tracasiez-vous consciemment							
Conseil 3 : Planifiez du temps pour vous dans votre agenda							
Conseil 4 : Créez l'indispensable moment de détente du soir.							
Conseil 5 : Pratiquez des exercices respiratoires							
Conseil 6 : Libérez votre esprit							
Conseil 7 : Faites-vous aider par la nature							
Autres conseils (testés personnellement) pour un bon sommeil :							
Note pour votre sommeil (1-10)							

A.Vogel Mois du Sommeil - Semaine 4

- Secrets d'alcôve

Vous souhaitez vous rappeler facilement des conseils qui vous ont aidé ? Pour cela, il vous suffit de cocher chaque jour les conseils que vous avez testé. Avez-vous mis en pratique d'autres conseils pour retrouver un bon sommeil ? Notez-les également dans ce "Journal du sommeil". Vous pourrez ensuite donner chaque jour une note à votre sommeil (sur une échelle de 1 à 10).

Vous recevrez chaque semaine un nouveau "Journal du sommeil" avec de nouveaux conseils. Vous verrez ainsi d'un simple coup d'œil quels conseils vous ont aidé ou pas. À la fin du Mois du Sommeil, il vous sera facile de composer votre propre rituel de sommeil.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Conseil 1 : Choisissez un matelas et des oreillers qui vous conviennent							
Conseil 2 : Diminuez la température de la chambre et aérez							
Conseil 3 : Des appareils électroniques dans la chambre ? De préférence pas...							
Conseil 4 : Calme et simplicité dans la chambre							
Conseil 5 : Un peu de vert dans la chambre							
Autres conseils (testés personnellement) pour un bon sommeil :							
Note pour votre sommeil (1-10)							