

Je ne me sens pas bien.

Je ne sais pas ce que j'ai.

Vous allez faire 20 minutes de méditation 2 fois par jour, 30 minutes d'exercice quotidiennement, vous allez éviter la bouffe industrielle, manger beaucoup de fruits et légumes bio, vous allez passer davantage de temps dans la nature qu'à l'intérieur, abandonner Facebook et la télé et cesser de vous inquiéter pour des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Revenez me voir dans trois semaines.

