

Bienvenue dans ton outil menu !

Tu tiens entre les mains un outil simple, mais puissant :

Un template pour planifier tes repas, t'organiser en douceur et retrouver un peu de sérénité dans ton quotidien.

💡 Pas besoin d'être parfaite.

Tu peux commencer petit : 3 repas pour la semaine, ou juste les soirs. L'idée, c'est de t'alléger la tête, pas de te rajouter une pression de plus.

Tu peux imprimer plusieurs exemplaires, les glisser dans une pochette plastique à remplir au feutre effaçable, ou les afficher dans ta cuisine pour que toute la famille puisse s'y référer.

Et surtout... fais-en un outil qui te ressemble !

Qui suis-je ?

Je m'appelle Sandra, et je suis home organiser.

Depuis deux ans, j'aide les personnes, principalement des femmes, à transformer leur intérieur en un espace fonctionnel, agréable et facile à ranger.

Mon objectif : que tu puisses retrouver du temps et de l'énergie pour ce qui compte vraiment pour toi.





SEMAINE DU AU



LUNDI

MA LISTE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MES INDISPENSABLES



Mercredi

Samedi

Mémo

Libre et Organisé



SEMAINE DU AU

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



SEMAINE DU AU

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MA LISTE

Et maintenant ?

Bravo d'avoir pris ce temps pour t'organiser ✨

Ce simple geste peut vraiment transformer ton quotidien.

💛 Tu veux me partager ton expérience ?

Me montrer comment tu utilises le template ? Ou simplement me poser une question ?

Tu peux m'écrire à tout moment, je suis toujours ravie d'échanger avec toi !

Et si tu veux aller plus loin, je propose aussi des accompagnements pour t'aider à reprendre le contrôle de ta maison (et de ta charge mentale) à ton rythme.

👉 Toutes les infos sont ici : www.libreetorganise.com/mes-services/

Ou viens me retrouver sur Instagram : @libreetorganise

À très vite,

Sandra

