

Faire les courses, conserver, ranger le frigo en prenant soin de mettre chaque chose à sa place. Cela fait partie de prendre soin de soi et de son assiette.

Sais-tu si l'ail est à son aise au froid et le chocolat ? Pour en savoir plus je te laisse consulter ma page Instragram @vivavegme

D'ailleurs connais-tu les différentes zones de garde de ton frigo ? Si tu es plutôt du genre à poser les aliments là où il y a un espace, alors cette [fiche](#) est pour toi !

Bonne découverte et à mercredi prochain pour une nouvelle astuce !