



Prévenir une carence en vitamine D

DÉFI :
Boostez la vitamine D pour une meilleure santé

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Indiquez le nombre de jours où vous faites de l'exercice - 10 à 30 minutes.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites afin de vous assurer que vous recevez suffisamment de vitamine D.
4. À la fin du mois, calculez le nombre total de jours où vous avez pris des mesures pour prévenir une carence en vitamine D. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS :							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice
DIANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & Hebdomadaire sommaire should be Poids et résumé
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							

_____ Nombre de jours ce mois-ci, j'ai fait des choix pour obtenir de la vitamine D

_____ Nombre de jours ce mois où j'ai fait au moins 30 minutes

Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci:

Nom _____ Date _____

