



Établir des habitudes de grignotage saines

Défi :
Satisfaire votre
faim avec des
collations saines

Instructions :

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (cuisine, garde-manger, chambre à coucher, salle de bain, etc.)
2. Inscrivez le nombre de jours pendant lesquels vous mangez des collations santé.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour établir des habitudes de grignotage saines.
4. À la fin du mois, totalisez le nombre de jours pendant lesquels vous avez pris des mesures pour adopter des

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	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. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai mangé des collations saines
 _____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'activité physique

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

Nom _____ Date _____