



# Soyez conscient au quotidien

## Défi :

Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

### 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 habitudes de grignotage saines. Poursuivez ensuite

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. _____							

\_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_