



Renforcer la force du tronc

Défi :
Faites des exercices pour renforcer votre tronc

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Prenez des mesures pour renforcer la force du tronc pendant quelques minutes par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à renforcer la force du tronc et à en faire un élément régulier de votre vie.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	LUNDI	VERDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Lester & hebdomadaire 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 fait des exercices de renforcement du tronc

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

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

