



# Tenez un journal alimentaire

**Défi**  
Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours

### 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. Suivez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours au moyen d'une application mobile, d'un bloc-notes ou d'un journal.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions afin de suivre ce que vous mangez et de faire des choix alimentaires plus sains.
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.

MONTH:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & 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 suivi mes habitudes alimentaires

\_\_\_\_\_ 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 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_