



La remise en forme en quelques

DÉFI :
Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

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. Servez-vous du calendrier pour enregistrer les actions et les choix que vous faites en faisant régulièrement de l'exercice.
4. À la fin du mois, calculez le nombre total de jours où vous avez pris des mesures pour vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:

Poids et résumé hebdomadaire

HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai limité les aliments sucrés

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai été physiquement actif pendant au moins 30 minutes

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

Nom _____ Date _____