



# Régalez-vous de fruits

## DÉFI

Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

### 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 votre consommation quotidienne de fruits. Visez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions en vue de manger plus de fruits.
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                       | MARDI                       | MERCREDI                    | JEUDI                       | VENDREDI                    | SAMEDI                      | Poids & hebdomadaire sommaire                        |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |  |

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai mangé entre 1,5 et 2 tasses de fruit

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