



# Respiration saine

## Défi

Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé

### 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. Visez à pratiquer votre respiration pour améliorer votre santé quotidienne. Choisissez le moment qui vous convient.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour pratiquer votre respiration pour améliorer votre santé.
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 [ ] ex. min. _____								
HC [ ] ex. min. _____								
HC [ ] ex. min. _____								
HC [ ] ex. min. _____								
HC [ ] ex. min. _____								

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué la respiration pour améliorer ma santé

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