



Améliorer la digestion

Défi
Adoptez des habitudes saines pour renforcer la

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. Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour améliorer la santé intestinale et la digestion.
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:							DS = DÉFI SANTÉ™	ex. Mien. = MINUTES D'EXERCICE
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire	
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué des habitudes pour améliorer la digestion
 _____ 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 _____