



Adoptez des habitudes saines pour votre poids

DÉFI

Adoptez des habitudes saines pour contrôler

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. Créez un plan pour adopter des habitudes saines pour votre poids au quotidien.
3. Utilisez votre calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de gestion de votre poids.
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 résumé
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	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 des habitudes saines en matière de mon poids.

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice.

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

Nom _____ Date _____