

Sauvez Vos Résolutions



Défi

Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

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. Élaborez un plan pour travailler quotidiennement sur vos objectifs de santé et de bien-être.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois.

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 travaillé sur des objectifs de santé et de bien-être

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

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

Nom _____ Date _____