



Lisez les étiquettes alimentaires

DÉFI

Prenez le temps de vous renseigner sur ce que vous mangez

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 vérifier les étiquettes des aliments lorsque vous faites votre épicerie, cuisinez à la maison ou mangez au restaurant.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de lecture des étiquettes alimentaires pour tout ce que vous mangez.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite

MOIS:							DS = Défi Santé™ ex. min. = minutes d'exercice
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumés
DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	
DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	
DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	
DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	
DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	DS [] ex. min. _____	

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai lu les étiquettes des aliments
 _____ 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 _____