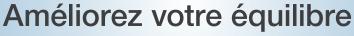
## Health Challenge™ Calendar





## **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. 2. Pratiquez des mouvements et des exercices pour améliorer votre équilibre (au quotidien, si possible).
- **3.** 3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix en vue d'améliorer votre équilibre.
- **4.** 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.

MONTH: HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice								
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC		
ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min		
НС	HC	НС	HC	HC	HC	HC		
ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min		
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC		
ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min		
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC		
ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min		
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC		
ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min	ex. min		

Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué des mouvements pour	r améliorer mon équilibre.					
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 Da	ate					