



# Passer du temps à l'extérieur

## DÉFI

Sortez à l'extérieur pour améliorer votre santé et votre bonheur

### 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 passer plus de temps en plein air.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de temps en plein air.
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. min. = minutes d'exercice	Poids & hebdomadaire résumés
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
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 passé du temps en plein air

\_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_