



Mettez-vous en forme plus rapidement

DÉFI

Améliorez votre condition physique en effectuant des séances d'entraînement plus courtes

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 faire de l'exercice jusqu'à 30 minutes par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur de l'activité physique quotidienne.
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	Lester & hebdomadaire sommaire
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 fait au moins 10+ minutes d'activité physique

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des aliments sains

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

NOM _____ Date _____