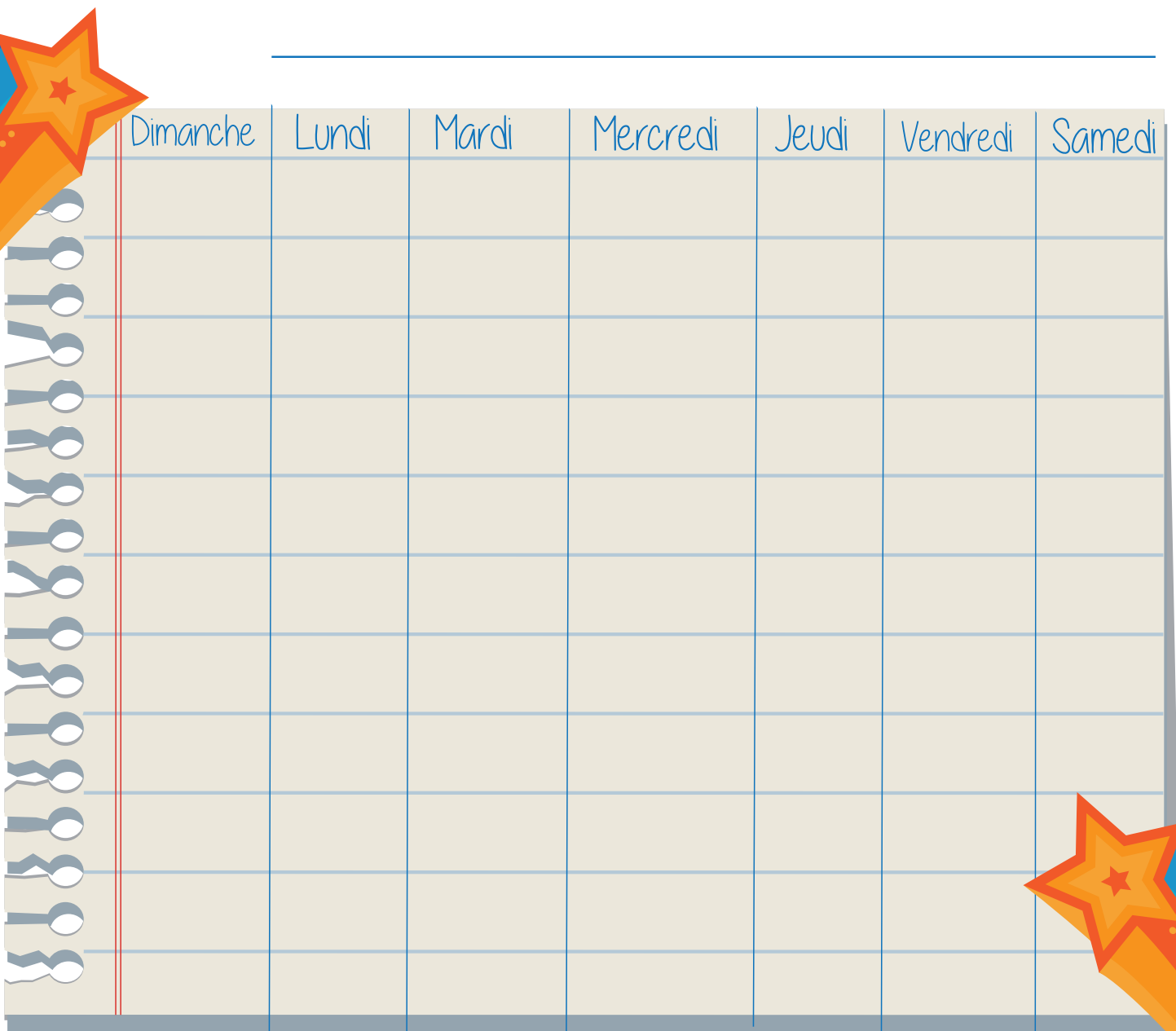


Pour les friands de défis

Fixe-toi un objectif d'alimentation saine cette semaine. Dans le calendrier, dessine plusieurs coeurs sous chaque jour où tu as atteint ton objectif, et un seul coeur sous les jours où tu ne l'as pas atteint.

Voici quelques exemples: Goûter un nouveau légume ou fruit. Boire cinq verres d'eau par jour. À la fin de la semaine, regarde le résultat et décide si tu veux te fixer un nouveau objectif ou garder le même pour la semaine suivante.

Mon objectif
alimentaire : _____



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi