

# DÉFI ACTION SANTÉ 2023

TABLEAU D'HABITUDES QUOTIDIENNES POUR LE MOIS DE \_\_\_\_\_

HABITUDES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Boire 2 L d'eau																															
Bouger pendant 30 minutes																															
Surveiller les repas																															
Prendre des suppléments																															
Boire la Boisson Frappée Life <sup>MC</sup> chaque jour																															
Les 5 choses pour lesquelles je suis reconnaissant																															
Journal pendant 10 minutes																															
Méditation ou prise de conscience																															
Aller dehors pour respirer l'air frais																															
Se laver le visage matin et soir																															
Lire 10 pages d'un livre																															
Faire une chose qu'on sera heureux d'avoir faite plus tard																															

Faire jouer votre liste de musique préférée

Essayer un nouveau cours de conditionnement

Commencer un nouveau loisir

Appeler un ami/membre de famille pour bavarder

Regarder votre film préféré

Essayer une nouvelle recette

Faire du bénévolat dans un organisme de votre communauté

Payer la commande de la personne derrière vous au service au volant

Faire un don à un organisme caritatif

Nettoyer votre penderie et donner les vêtements usagés à des organismes

Soutenir les commerces locaux

Faire le nettoyage printanier plus tôt et désencombrer une pièce chaque semaine

Changer vos nettoyants pour des options non toxiques

Changer les contenants de plastique à usage unique pour des options réutilisables

Cesser d'acheter des bouteilles d'eau et utiliser plutôt de l'eau filtrée du robinet

