

DÉFI DE LA VIE

Saine

CARTE DE POINTAGE – SEMAINE 1

NOM : _____

GRAND TOTAL : _____

TÂCHE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
Activité physique! 1 min = 1 point (max 60 pts par jour)								
Fruits et légumes 1 portion = 1 point								
Hydratez-vous! Chaque verre d'eau de 8 oz = 3 pts								
Réduire la caféine à moins de 3 tasses de thé ou de café par jour = 5 pts								
Écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant = 10 pts								
Prenez 10 respirations profondes = 10 pts								
Détendez-vous pendant 15 minutes = 15 pts								
Essayez une recette santé = 30 pts								
GRAND TOTAL								