

# DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

## INSTRUCTIONS

### Bienvenue à notre défi nutritionnel virtuel!

Félicitations pour avoir participé au défi et pour avoir accepté de manger sainement! Alimenter votre assiette est un défi en équipe visant à vous motiver et à vous aider à bien manger pour bien vivre! C'est un excellent moyen d'essayer de nouvelles idées et de vous inciter à adopter des habitudes saines dans votre vie.

Pendant trois semaines, nous allons nous intéresser à des choses simples que vous pouvez faire pour mieux manger et faire des choix plus sains en matière d'alimentation et de mode de consommation. Chaque semaine, vous recevrez une carte de tâches qui comprend une variété d'**actions pour une alimentation saine** que vous pouvez prendre. Chaque tâche se voit attribuer une valeur en points. Plus vous en faites, plus vous gagnez!



### Suivi et soumission de vos activités en faveur d'une alimentation saine

Vous pouvez vous servir de votre carte de tâches hebdomadaire pour suivre les activités d'alimentation saine que vous réalisez. Visitez chaque jour le site Web du défi de votre équipe pour soumettre les actions que vous avez réalisées. C'est simple : cliquez sur le nom de votre équipe et précisez les activités que vous avez réalisées. Plus vous accomplissez de tâches, plus vous gagnez de points pour votre équipe! La soumission des activités est effectuée selon le régime de confiance. Nous sommes tous là pour soutenir les uns et les autres!

### CLASSEMENT DU DÉFI

CLASSEMENT	ÉQUIPE	POINTS
1 <sup>er</sup>	Les super mangeurs	875
2 <sup>e</sup>	Les chefs des salades	653
3 <sup>e</sup>	Red Hot Chili Peppers	423
4 <sup>e</sup>	Les grignotines	345
5 <sup>e</sup>	La vie est brie-Ile	326

Suivez les progrès de votre équipe en consultant notre classement, que vous trouverez sur le site Web du défi. Plus il y a d'activités réalisées par les membres de votre équipe, plus vous gagnez de points. Travaillez ensemble pour que votre équipe atteigne le sommet! L'équipe ayant accumulé le plus de points gagne le défi!



Vous êtes à la recherche d'idées? Visitez le Centre de ressources pour le défi en équipe pour obtenir des conseils, des guides et des recettes utiles pour vous assister tout au long du défi!