



● ● ● ● ● HABITUDES SAINES - SEMAINE 2 ● ● ● ● ●

VOTRE TÂCHE

POINTS

Optez pour un repas sans viande.

Faites au moins un dîner sans viande. Veillez à ajouter des protéines à votre assiette ! Expérimentez des plats favoris comme les tacos, les hamburgers et le chili, qui peuvent tous être préparés style végétarien. Ou faites preuve de créativité et essayez quelque chose de nouveau !

10

Essayez un nouvel exercice.

La variété de l'entraînement permet de maintenir l'intérêt de l'exercice et d'améliorer les résultats. Si vous n'avez pas de routine d'exercice, faites n'importe quel type d'entraînement. Si vous avez l'habitude de marcher ou de courir, essayez la musculation ou la danse. Si vous préférez les poids et haltères, essayez le HIIT ! Vous faites déjà de la musculation et du cardio ? Essayez le yoga.

10

Bougez plus.

Trouvez des moyens d'ajouter du mouvement à votre journée. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationnez plus loin de votre destination, faites vos appels en marchant, faites des abdominaux ou des flexions en regardant la télévision - tout est possible !

15

Mangez des aliments colorés.

Une alimentation saine est pleine de fruits et de légumes, mais lorsqu'il s'agit de choisir entre les deux, nous optons généralement pour les fruits. Il est temps de se concentrer sur les légumes ! Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange, ce qui correspond à la recommandation quotidienne du Guide alimentaire canadien pour les adultes.¹

15

Faites quelque chose pour vous-même.

Bien que toutes les habitudes saines de ce défi soient pour vous, celle-ci est véritablement personnelle. Prenez le temps de prendre soin de vous et de faire quelque chose qui vous aide à vous détendre, vous apporte de la joie et vous fait sourire. Achetez-vous des fleurs ou profitez simplement de 20 minutes de tranquillité.

15

Créez un budget.

Cela demande un peu d'effort, mais ça vaut la peine ! Prenez le temps d'établir un budget pour le mois sur la base de votre revenu net et de vos dépenses. N'oubliez pas que celui-ci doit être à zéro à la fin !

20

Lisez pour connaître vos objectifs.

Consacrez au moins 10 minutes à la lecture d'un livre ou d'un article qui vous aidera à atteindre l'un de vos objectifs. Tout ce qui peut vous aider à atteindre votre objectif ou à progresser d'une manière ou d'une autre.

20

Mangez des aliments entiers pendant toute une journée.

Évitez les aliments emballés autant que possible aujourd'hui. Il s'agit notamment de céréales, de barres granola, de croustilles, de craquelins, de bonbons et de biscuits. Basez vos repas sur des aliments complets tels que les œufs, le poulet, la viande, le poisson, les protéines d'origine végétale, les noix, les fruits et les légumes. Ce n'est qu'un jour. Vous pouvez le faire !

20



¹ Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-protéines/>