

MON CALENDRIER

★ Défi Santé ★

DU 1^{er} AU 30 AVRIL



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF *Merci*

Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

Dire merci, c'est quoi?

- C'est avoir de la gratitude pour ce qui nous fait du bien.
- Un fou rire entre collègues
 - Une promenade dans la nature
 - Un câlin de son enfant
 - Un message de son amoureux ou amoureuse
 - Un service rendu à quelqu'un

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER?

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs **5**, **30** et **Merci**.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
OBJECTIF 5								
PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30								
MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>								
GRATITUDE	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez trouvé 3 choses positives pour lesquelles vous êtes reconnaissant.



NOM: _____

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI **J'AI ATTEINT MON OBJECTIF**

SEMAINE 1 – DU 1^{er} AU 7 AVRIL

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 2 – DU 8 AU 14 AVRIL

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 3 – DU 15 AU 21 AVRIL

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 4 – DU 22 AU 28 AVRIL

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

2 JOURS ENCORE! – 29 ET 30 AVRIL

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>						<input type="text"/>	JOURS/2
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>						<input type="text"/>	JOURS/2
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>						<input type="text"/>	JOURS/2

Vous avez réussi votre *Défi Santé*? Continuez! Si vous n'avez pas atteint vos objectifs, ne lâchez surtout pas!
 Visitez le DefiSante.ca pour vous aider à continuer votre *Défi Santé* toute l'année.

DU 1^{er} AU 30 AVRIL

CALENDRIER

★ Famille ★



OBJECTIF 5
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés



OBJECTIF 30
Bouger au moins 30 minutes par jour

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements



OBJECTIF Merci
Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour

Dire merci, c'est quoi?

- C'est avoir de la gratitude pour ce qui nous fait du bien.
- Un fou rire entre collègues
 - Une promenade dans la nature
 - Un câlin de son enfant
 - Un message de son amoureux ou amoureuxse
 - Un service rendu à quelqu'un

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER?

Écrivez votre nom et celui de chaque membre de votre famille.

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5, 30 et Merci.

NOM N°1: _____

		DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
OBJECTIF 5	PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez trouvé 3 choses positives pour lesquelles vous êtes reconnaissant.



NOM DE VOTRE FAMILLE: _____

SEMAINE DU: _____

		DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
NOM N°1: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°2: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°3: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°4: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°5: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF <i>Merci</i>	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

Présenté par:



Visitez le DefiSante.ca pour obtenir des trucs qui vous aideront à relever le *Défi Santé!*

Imprimez un exemplaire de ce tableau pour chacune des 4 semaines du *Défi Santé!*... et poursuivez 2 jours en extra!

DU 1^{er} AU 30 AVRIL

CALENDRIER

★ Équipe ★



OBJECTIF 5
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés



OBJECTIF 30
Bouger au moins 30 minutes par jour

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements



OBJECTIF Merci
Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour

Dire merci, c'est quoi?

- C'est avoir de la gratitude pour ce qui nous fait du bien.
- Un fou rire entre collègues
 - Une promenade dans la nature
 - Un câlin de son enfant
 - Un message de son amoureux ou amoureuse
 - Un service rendu à quelqu'un

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER?

Écrivez votre nom et celui de chaque membre de votre famille.

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5, 30 et Merci.

NOM N°1: _____

		DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
OBJECTIF 5	PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez trouvé 3 choses positives pour lesquelles vous êtes reconnaissant.



NOM DE VOTRE ÉQUIPE: _____

SEMAINE DU: _____

		DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
NOM N°1: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°2: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°3: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°4: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°5: _____									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Merci	GRATITUDE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

Visitez le DefiSante.ca pour obtenir des trucs qui vous aideront à relever le **Défi Santé!**

Imprimez un exemplaire de ce tableau pour chacune des 4 semaines du *Défi Santé*... et poursuivez 2 jours en extra!