

DU 1^{er} AU 30 AVRIL

MON CALENDRIER Défi Santé



OBJECTIF 5

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF Zen

Prendre un moment
pour se détendre 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)
- 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

Se détendre, c'est quoi?

C'est s'accorder du temps à soi, pour relâcher la tension. Par exemple :

- lire ou écouter de la musique
- faire du yoga ou de la méditation
- se promener dans la nature
- tricoter, dessiner, bricoler ou peindre

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER?

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

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
SEMAINE 1									
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 Zen	DÉTENTE	✓	✓		✓	✓		✓	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 pris un moment pour vous détendre.



NOM : _____

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	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"/> JOURS/7	
OBJECTIF Zen	DÉTENTE	<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"/> 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"/> JOURS/7	
OBJECTIF Zen	DÉTENTE	<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"/> 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"/> JOURS/7	
OBJECTIF Zen	DÉTENTE	<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"/> 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"/> JOURS/7	
OBJECTIF Zen	DÉTENTE	<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 Zen	DÉTENTE	<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 & ÉQUIPE Défi Santé



OBJECTIF 5

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF Zen

Prendre un moment
pour se détendre 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)
- 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

Se détendre, c'est quoi?

C'est s'accorder du temps à soi, pour relâcher la tension. Par exemple :

- lire ou écouter de la musique
- faire du yoga ou de la méditation
- se promener dans la nature
- tricoter, dessiner, bricoler ou peindre

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER?

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

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

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	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 Zen	DÉTENTE	✓	✓		✓	✓		✓	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 pris un moment pour vous détendre.

DU 1^{er} AU 30 AVRIL

CALENDRIER

FAMILLE & ÉQUIPE



NOM DE VOTRE FAMILLE/ÉQUIPE : _____

SEMAINE DU : _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

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 Zen	DÉTENTE	<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 Zen	DÉTENTE	<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 Zen	DÉTENTE	<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 Zen	DÉTENTE	<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 Zen	DÉTENTE	<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!