

MINI-CHALLENGE

Réalisez un mini-défi chaque jour. Puis cochez-le. ✓

Vous aurez ainsi la satisfaction de célébrer une petite victoire tous les jours.

31 gestes pour votre santé et votre bien-être – pour repartir de plus belle chaque mois.

■ Activité physique ■ Aliments et boissons ■ Habitudes de vie ■ Plaisir et bienveillance

BOIRE 2 LITRES D'EAU

PRENDRE L'ESCALIER AU LIEU DE L'ASCENSEUR

MANGER 5 PORTIONS DE LÉGUMES

PASSER UNE SOIRÉE SANS PORTABLE

FAIRE UNE BONNE ACTION

ALLER SE PROMENER

MANGER 1 FRUIT DE PLUS QUE D'HABITUDE

LIRE 3 PAGES D'UN LIVRE

NOTER SA GRATITUDE

PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

SE COUCHER 1 HEURE PLUS TÔT

FAIRE CE QUI FAIT PLAISIR

PARCOURIR 10'000 PAS

NE PAS GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

RANGER UN PLACARD

NE PAS EMPLOYER DE GROS MOTS

FAIRE LA PLANCHE PENDANT 1 MINUTE

MÂCHER 30 FOIS (CHAQUE BOUCHÉE)

RÉSoudre UN SUDOKU

FAIRE UN COMPLIMENT

RÉALISER 10 POMPES

RENONCER À LA CAFÉINE

N'ALLER QU'UNE FOIS PAR JOUR SUR SES RÉSEAUX

CHANGER LES PENSÉES NÉGATIVES EN POSITIF

EFFECTUER DES ÉTIREMENTS

EMPORTER SON DÉJEUNER PLUTÔT QUE L'ACHETER

METTRE DES FLEURS FRAÎCHES DANS LA MAISON

SE FAIRE DU BIEN

CONSOMMER D'ABORD LES PROVISIONS EN STOCK

SE DOUCHER À L'EAU FROIDE