
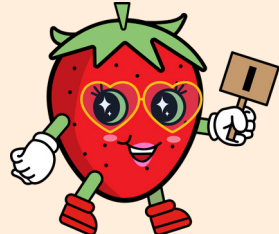




# Outil de suivi d'habitudes saines

Fais le suivi de tes habitudes saines pour voir tes progrès!

Habitude saine	Semaine 1							Semaine 2							Semaine 3							Semaine 4						
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
 <p>Être Actif pendant au moins une heure</p>																												
 <p>Intégrer des légumes et des fruits à son alimentation</p>																												
 <p>Dire non aux boissons Sucrées, et oui à l'eau</p>																												
 <p>Se limiter à deux heures chaque jour devant un Écran</p>																												

