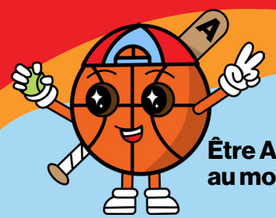
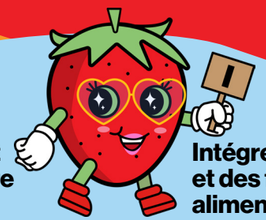


Être Actif pendant au moins une heure

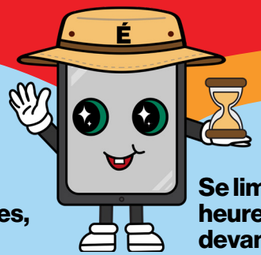


Intégrer des légumes et des fruits à son alimentation

Outil de suivi d'habitudes saines

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

Dire non aux boissons Sucrées, et oui à l'eau



Se limiter à deux heures chaque jour devant un Écran

Nom	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V

Desjardins®

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2023 | MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Le logo et la marque Desjardins sont des marques de commerce de la Fédération des caisses Desjardins du Québec. Toute utilisation du logo et de la marque Desjardins par un tiers doit être préalablement autorisée pour assurer leur emploi approprié. L'autorisation est accordée pour une période précise.