

SUIVI DE MES POINTS



Semaine du: _____ au: _____

Utilisez ce formulaire papier pour vous aider à garder une trace de vos points pendant la semaine, lorsque vous n'avez pas accès à un ordinateur. À la fin de la semaine, entrez tous vos points en ligne en vous rendant à l'adresse livetheorangelifecan.ca, puis en cliquant sur «Défi Santé». Gagnez jusqu'à 1 point par catégorie chaque jour pour atteindre un total de 3 points par jour (soit 1 par catégorie).

En outre, vous pouvez gagner jusqu'à 2 points en prime par semaine. Assurez-vous de faire des copies si vous avez besoin de plus d'une fiche de suivi.



NOUVEAU : Vous pouvez seulement entrer des points pour la semaine courante et la précédente.



L'exercice physique peut améliorer votre bien-être et vous revigorer.

Gagnez 1 point par jour dans la catégorie «Bouger» en réalisant l'activité ci-dessous pour vous dépenser et améliorer ainsi votre santé.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de points
<p>J'ai réalisé deux séances de 15 minutes ou une séance de 30 minutes d'activité physique continue dans la journée</p>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>



Une alimentation saine est essentielle à une bonne santé globale.

Gagnez 1 point par jour dans la catégorie «Bien manger» en réalisant tous les objectifs ci-dessous pour faire le plein d'énergie.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de points
<p>J'ai bu 2 litres (64 oz) d'eau</p>								
<p>J'ai remplacé les aliments à base de céréales raffinées par des aliments à base de céréales de grains entiers</p>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text" value="/"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<p>J'ai mangé au moins trois portions de fruits et légumes</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>J'ai évité de manger des portions trop copieuses</p>								



Vivre à un rythme trépidant peut très facilement fragiliser votre équilibre
Gagnez 1 point par jour dans la catégorie «Équilibrer» en réalisant tous les objectifs ci-dessous pour vous permettre de trouver un juste équilibre dans votre vie.

	J'ai consacré 15 minutes ou plus à une activité apaisante et amusante	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de points <input type="text"/>
	J'ai dormi pendant 7 heures ou plus	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Je me suis efforcé de réduire une habitude malsaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Gagnez jusqu'à 2 points par semaine. Pour chaque activité en prime réalisée, vous récolterez 1 point.

	J'AI RÉALISÉ L'ACTIVITÉ HOMER EN PRIME CETTE SEMAINE.	Cette semaine <input type="checkbox"/>	Nombre total de points <input type="text"/>
ACTIVITÉ : <input type="text"/> <input type="text"/>			
	J'AI CUISINÉ UN PLAT SANTÉ CETTE SEMAINE. J'ai cuisiné un plat sainté de mon choix	Cette semaine <input type="checkbox"/>	



Nombre total de points accumulés cette semaine