

Consultation nutrition-santé

SALIBA André

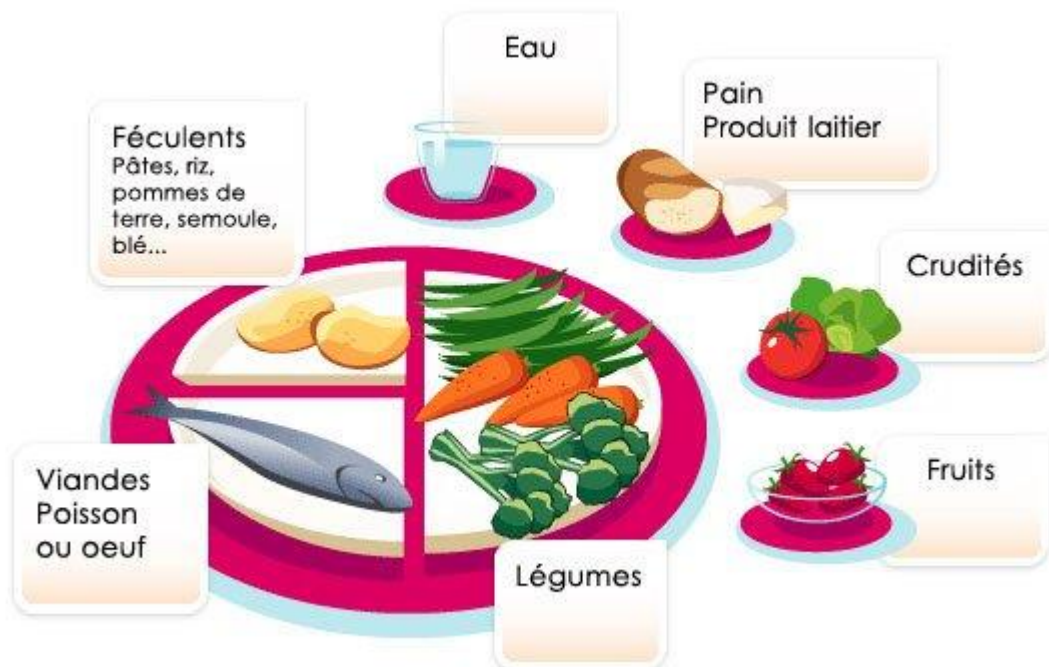
04/10/2022

Place au challenge pour des changements durables !

3 semaines de challenges quotidiens - chaque soir noter par mail, écrit pour vous ou envoi photo de comment vous avez relevé le challenge sur la journée

Semaine 1 - à partir lundi 10 octobre : cap nutrition ++

Quoi que je mange, toujours deux fois plus de légumes et de crudités dans l'assiette



Semaine 2 - à partir lundi 17 octobre :

30 minutes de sport par jour en plus des activités habituelles : intérieur ou extérieur
- Cf aide fiches en PJ au besoin et différents cours en ligne dispo sur internet aussi

Semaine 3 - à partir lundi 24 octobre :

A chaque fois je craque sur du sucré je consomme en même temps :

1 fruit

ou une quinzaine d'amandes

ou 2 petits suisses naturels non sucrés