

Défi Santé

5/30 Équilibre



Mon calendrier 5/30 Équilibre

Bravo! Vous vous êtes engagé à relever le *Défi Santé 5/30 Équilibre*.

OBJECTIF : 5

Manger au moins **5 portions de fruits et légumes** par jour, au minimum 5 jours par semaine

Une portion de fruits ou de légumes, c'est quoi ?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards)
- 1/4 tasse (50 ml) de fruits séchés
- 1/2 tasse (125 ml) de « vrai » jus (non additionné de sucre)

OBJECTIF : 30

Bouger au moins **30 minutes** par jour, au minimum 5 jours par semaine

30 minutes d'activité physique, c'est quoi ?

- Pas besoin de faire les 30 minutes d'affilée. Par exemple, 2 blocs de 15 minutes font l'affaire.
- L'activité doit être pratiquée à une intensité modérée. Marcher d'un bon pas illustre bien le rythme à adopter.
- Penser à inclure toutes les activités pratiquées, que ce soit pendant les loisirs, au travail, à la maison ou lors de déplacements (marche, ski, patinage, danse, natation, vélo ou vélo d'exercice, conditionnement physique, etc.).

OBJECTIF : Équilibre

Améliorer son équilibre de vie en visant un objectif parmi les suivants :

- Apprivoiser la relaxation
- S'accorder du temps pour soi
- Mieux communiquer
- Entretenir ses relations avec les autres
- Donner priorité aux priorités

Pour en savoir plus sur les objectifs Équilibre,

consultez la section « Équilibre de vie et stress » sur le site DefiSante530Equilibre.ca

Comment remplir le Calendrier 5/30 Équilibre au verso ?

- Indiquez l'objectif Équilibre que vous avez choisi à l'inscription.
- Si vous avez ajouté un ou des objectifs Plus au Défi Santé de base, cochez les cases appropriées.
- Chaque jour,
 - notez dans la case du 5, le nombre de portions de fruits et légumes consommées. Encerclez la case si vous avez atteint 5 portions ;
 - notez dans la case du 30, le nombre de minutes d'activité physique pratiquées. Encerclez la case si vous avez atteint 30 minutes.
- À la fin de la semaine, dans la colonne de droite,
 - inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5 et 30 ;
 - cochez la case si vous jugez avoir progressé vers votre objectif Équilibre.

Calendrier 5/30 Équilibre de

MON Défi santé de base

- Objectif 5
- Objectif 30
- Objectif Équilibre

OBJECTIFS Plus

- Consommer assez de produits laitiers
- Améliorer mon cardio

Consultez le site DefiSante530Equilibre.ca pour en savoir davantage sur les objectifs Plus 2010.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	J'ai atteint l'objectif
Semaine 1 - Le <i>Défi Santé</i> débute le lundi 1 ^{er} mars 2010								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé
Semaine 2								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé
Semaine 3								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé
Semaine 4								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé
Semaine 5								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé
Semaine 6 - Le <i>Défi Santé</i> se termine le dimanche 11 avril 2010								
Objectif 5 Portions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
Objectif 30 Minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> jours/7
					Objectif Équilibre de mon choix			<input type="checkbox"/> j'ai progressé

Défi Santé
5/30 Équilibre

Bravo! Vous avez réussi votre *Défi Santé* pendant 6 semaines. Continuez! Si vous n'avez pas atteint vos objectifs, ne lâchez surtout pas! Visitez le DefiSante530Equilibre.ca pour vous aider à continuer votre *Défi Santé* toute l'année.

Une production de :



La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de :



This calendar is also downloadable in english at www.530HealthAndWellnessChallenge.ca.
© ACTI-MENU 2010