

# DÉFI POUR UN MODE DE VIE SAIN

Il n'est pas si difficile de mener une vie saine.

Pour que tu commences à mener une vie plus saine, Doctors Nova Scotia a créé une initiative qui s'appelle « Défi pour un mode de vie sain ». Les objectifs de ce défi sont les suivants : faire 90 minutes d'activité physique par jour, passer moins de temps devant les écrans et

remplacer les boissons et aliments qui sont mauvais pour la santé par quelque chose de sain. Encourage ta famille à relever ce même défi. Planifie une activité familiale amusante comme une partie de quilles ou une randonnée pour célébrer le fait que le défi a été relevé.

VOICI LA CHANCE D'EN FAIRE L'ESSAI.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<p><b>1</b></p> <p><b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b></p> <p>» Colorie une barre chaque fois que tu fais 10 minutes d'activité physique.</p>	 <p>Mon activité préférée aujourd'hui était</p> <input type="text"/>	 <p>Mon activité préférée aujourd'hui était</p> <input type="text"/>	 <p>Mon activité préférée aujourd'hui était</p> <input type="text"/>	 <p>Mon activité préférée aujourd'hui était</p> <input type="text"/>	 <p>Mon activité préférée aujourd'hui était</p> <input type="text"/>
<p><b>2</b></p> <p><b>ALIMENTATION SAINE</b></p> <p>» Remplace un aliment qui est mauvais pour la santé par un aliment sain.</p>	<p>Aujourd'hui j'ai mangé ou bu</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de bon pour la santé)</i></p> <p>au lieu de</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de mauvais pour la santé)</i></p>	<p>Aujourd'hui j'ai mangé ou bu</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de bon pour la santé)</i></p> <p>au lieu de</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de mauvais pour la santé)</i></p>	<p>Aujourd'hui j'ai mangé ou bu</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de bon pour la santé)</i></p> <p>au lieu de</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de mauvais pour la santé)</i></p>	<p>Aujourd'hui j'ai mangé ou bu</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de bon pour la santé)</i></p> <p>au lieu de</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de mauvais pour la santé)</i></p>	<p>Aujourd'hui j'ai mangé ou bu</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de bon pour la santé)</i></p> <p>au lieu de</p> <input type="text"/> <p><i>(quelque chose de mauvais pour la santé)</i></p>
<p><b>3</b></p> <p><b>TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN</b></p> <p>» Réduis le temps que tu passes devant un écran d'au moins une heure par jour.</p>	<p>J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.</p>  <p>Ce que j'ai fait au lieu :</p> <input type="text"/>	<p>J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.</p>  <p>Ce que j'ai fait au lieu :</p> <input type="text"/>	<p>J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.</p>  <p>Ce que j'ai fait au lieu :</p> <input type="text"/>	<p>J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.</p>  <p>Ce que j'ai fait au lieu :</p> <input type="text"/>	<p>J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.</p>  <p>Ce que j'ai fait au lieu :</p> <input type="text"/>