



31 JOURS



JANVIER 2022

Qui dit nouvelle année dit nouvelles habitudes ! Pour vous aider à démarrer sainement, nous vous proposons 31 actions. Un GO Healthy Challenge à relever chaque jour du mois. Ces défis sont super variés et portent sur l'alimentation saine, l'exercice physique et la pleine conscience. Et surtout : **nous espérons que vous y puiserez énormément d'énergie !**

day 1 Prêt(e)? **C'EST PARTI!** → Composez votre **menu de la semaine**

day 2 Liste de courses : **check!**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
day 3 Organisez une réunion à pied	day 4 Ce soir: adieu smartphone, bonsoir bouquin!	day 5 "Chips ?" Des chips ? Préférez les snacks WW	day 6 Sucres ajoutés : non Sucres naturels : oui!	day 7 Passez la journée à l'extérieur	day 8 Bouger avec Sabine	day 9 Cuisinez sain, congelez-le
day 10 COULEUR Les blues du lundi ? Mettez de la couleur dans votre assiette !	day 11 Écoutez la nature pendant 10'	day 12 Préparez un repas avec 3 ingrédients à ZeroPoint	day 13 DANSÉ DANSE DANSE Dans 15' thuis in je living	day 14 Préparez un plat avec des légumes non féculents	day 15 Achetez consciemment, lisez l'étiquette	day 16 Faites travailler vos muscles... en nettoyant!
day 17 Riez , riez, riez !	day 18 Mâchez vos aliments plus longtemps	day 19 Étirez-vous de la tête aux pieds	day 20 Buvez de l'eau avec le vin	day 21 Cuisinez des repas sains avec des amis	day 22 Faites 10 000 pas aujourd'hui	day 23 Écrivez ce pour quoi vous êtes reconnaisant
day 24 Une pause ? Faites un entraînement de 15 minutes !	day 25 Ne buvez pas de café après 14h	day 26 Échangez la voiture contre le vélo	day 27 Buvez de l'eau au réveil	day 28 Complimentez 3 personnes	day 29 Listez vos 10 ZeroPoint préférés	day 30 Faites une promenade le soir après les repas

day 31 **HOURRA!** Vous avez réussi !
Transformez un défi en une **habitude saine!**