



## Tableau d'objectifs pour une meilleure santé

	Objectif	Progrès
<b>Nutrition</b>		
	Augmenter ma consommation de fruits et légumes	
	Réduire ma consommation de sucres ajoutés	
	Boire plus d'eau	
	Intégrer plus de protéines à mes repas	
	Limiter consommation de viande rouge à 1 à 2 fois semaine	
	Explorer de nouvelles recettes saines sur mon site web	
<b>Activité physique</b>		
	Faire de l'exercice au moins [nombre] fois par semaine	
	Trouver une activité physique que j'aime	
	Augmenter progressivement la durée de mes séances	
	Intégrer l'activité physique à ma routine quotidienne	
<b>Sommeil</b>		
	Me coucher et me lever à heures régulières	
	Créer un environnement propice au sommeil	
	Limiter l'utilisation des écrans avant de dormir	
<b>Bien-être mental</b>		
	Pratiquer la méditation ou la relaxation	
	Passer du temps dans la nature	
	Maintenir des relations sociales positives	
	Fixer des limites et apprendre à dire non	

**Autres**