



VOUS ÊTES ESSOUFLÉE APRÈS AVOIR GRIMPÉ TROIS MARCHES? VOUS ÊTES ACCRO AUX GROUSTILLES? VOUS ÊTES TELLEMENT STRESSÉE QUE VOUS N'EN DORMEZ PLUS? NOTRE DÉFI SANTÉ EST POUR VOUS!

COUP de POUCE .com
coupdepouce.com/defisante

Mais avant de vous lancer, évaluez d'abord vos habitudes de santé en répondant à notre questionnaire! Cela vous aidera à établir un diagnostic et ainsi mieux cibler les objectifs que vous souhaitez atteindre.

PORTRAIT DE VOS HABITUDES DE SANTÉ

VOLET FORME

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je ne suis pas essoufflé quand je grimpe un ou deux escaliers | <input type="checkbox"/> À la maison, je passe moins de dix heures par semaine devant la télé et l'ordinateur |
| <input type="checkbox"/> J'ai fait de l'exercice au moins une fois cette semaine | <input type="checkbox"/> J'ai une bonne posture |
| <input type="checkbox"/> Je suis actif régulièrement (marche, vélo, etc.) | <input type="checkbox"/> Après un effort soutenu, je récupère rapidement |
| <input type="checkbox"/> Mon poids n'a pas fluctué depuis au moins deux ans | <input type="checkbox"/> J'ai fait beaucoup de sport dans l'enfance et l'adolescence |
| <input type="checkbox"/> J'ai une bonne souplesse corporelle (je suis capable de toucher mes orteils, les jambes tendues) | <input type="checkbox"/> Je consulte mon médecin au moins une fois par année pour un bilan |

VOLET ALIMENTATION

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je prépare au moins la moitié de mes repas de la semaine à la maison | <input type="checkbox"/> Je mange du poisson au moins deux fois par semaine |
| <input type="checkbox"/> Je consomme des produits céréaliers à grains entiers tous les jours | <input type="checkbox"/> Je limite ma consommation de sel |
| <input type="checkbox"/> Je mange au moins cinq fruits et légumes tous les jours | <input type="checkbox"/> Je bois de l'eau tous les jours |
| <input type="checkbox"/> Je consomme des légumineuses au moins une fois par semaine | <input type="checkbox"/> Je choisis des viandes maigres |
| <input type="checkbox"/> Je privilégie les produits laitiers faibles en matières grasses | <input type="checkbox"/> En moyenne, je ne prends pas plus de sept consommations d'alcool par semaine |

VOLET BIEN-ÊTRE

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je dors suffisamment chaque nuit pour me sentir bien reposée | <input type="checkbox"/> Je m'offre occasionnellement un bon bain, un massage ou d'autres soins corporels agréables |
| <input type="checkbox"/> Je m'arrête au moins deux fois par jour pour me détendre et respirer profondément | <input type="checkbox"/> J'ai éliminé mes habitudes toxiques, mes excès et mes dépendances |
| <input type="checkbox"/> Je profite des bienfaits du soleil et de la nature au moins une fois par semaine | <input type="checkbox"/> Je ris de bon cœur plusieurs fois par jour et vis au présent le plus souvent possible |
| <input type="checkbox"/> Je respecte toujours mes limites | <input type="checkbox"/> Je suis satisfait de ma vie sexuelle |
| <input type="checkbox"/> J'entretiens un bon réseau de relations vivifiantes | <input type="checkbox"/> Je veille constamment à améliorer mes habitudes santé et ma qualité de vie |