

Mouvement Entrez en « saine »



Édition 2017

GUIDE DU PARTICIPANT

Participez au Mouvement Entrez en « saine »
du 3 avril 2017 au 4 juin 2017
en adoptant de saines habitudes de vie

Le défi s'adresse à tous ceux et celles qui veulent modifier leurs habitudes de vie, leur façon de manger et de bouger !

- Manger au moins **5 portions** de fruits et légumes
- Faire au moins **30 minutes d'exercice** à une intensité de modérée à élevée et qui peuvent être séparées
et
- Boire **1 litre d'eau** (6 verres) par jour
ou
- **Arrêter** de fumer

Vous pouvez nous joindre à l'adresse courriel : entrezensaine@gmail.com.

Visitez notre site Web : www.entrezensaine.org

ou



Consultez notre page

Mouvement Entrez en saine