

OPTIMISE

TA *nutrition*

CARTE DÉFI

Sur chaque publication quotidienne, il y aura un mini-défi "Mieux chaque jour" à relever. Engage-toi à le compléter et inscris-toi dans notre groupe!

LUNDI

BOIRE LA MOITIÉ
DE TON POIDS EN
ONCES
AUJOURD'HUI



MARDI

WISE À MANGER
QUELQUE CHOSE
QUE TU N'AS
JAMAIS ESSAYÉ



MERCREDI

MANGE UNE PORTION
DE LÉGUMES À
CHAQUE REPAS
AUJOURD'HUI



JEUDI

NOTE CHAQUE
CHOSE QUE TU
CONSOMMES
AUJOURD'HUI



VENDREDI

FAIS UN ÉCHANGE
ALIMENTAIRE PLUS
SAIN AUJOURD'HUI

Sois déterminé et engagé dans ce processus.



Fitness et moi