



Fitness et moi

# DÉFI 30 JOURS

*cerveau boosté pour une plus grande croyance*

Fais au moins 3 stimulations cérébrales chaque jour. Marque chaque jour que tu le fais et fais-moi savoir comment tu vas et comment ta confiance en toi change !

Prends du soleil et de l'air frais	Fais une liste de gratitude de 5 choses	Fais de la journalisation
Bois un verre d'eau fraîche	Prends une douche chaude et froide	Nettoie ou désencombre quelque chose
Fais un entraînement rapide ou marche	Appelle un ami ou un membre de ta famille	Lève-toi et sors de la maison
Mets la musique que tu aimes	Fais une petite sieste rapide	Lis un bon livre
Dessine, colorie, peins ou bricole	Lis un livre de développement personnel	Regarder ton émission ou ton film préféré

<b>1</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>2</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>3</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>4</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>5</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>6</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>7</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>8</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>9</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>10</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>11</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>12</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>13</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>14</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>15</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>16</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>17</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>18</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>19</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>20</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>21</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>22</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>23</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>24</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>25</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>26</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>27</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>28</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>29</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>30</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>