



RELÈVE LE DÉFI !!!

Enfiler et enlever complètement un t-shirt le plus de fois possible en une minute

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 fois	15 fois	20 fois

Utilisez de préférence un vieux t-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures...

ASTUCE!!

Mettez un débardeur sous votre T-shirt ou une brassière pour être plus à l'aise!



OBJECTIF

5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF

30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF

Équilibre

Prendre au moins une pause par jour