

#TOUS ENSANTÉ



BILAN

**IL EST L'HEURE DE DRESSER LE BILAN DE CE MOIS
PLACÉ SOUS LE SIGNE DU MOUVEMENT ET DU BIEN-ÊTRE !**

- Relever les défis **#TousEnSanté, 30 jours pour nous bouger** a été plutôt :



- Si vous deviez citer un ou plusieurs bienfaits ou nouvelles habitudes suite à la participation à ces défis :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Un sommeil de meilleure qualité | <input type="checkbox"/> Plus de mouvements au quotidien |
| <input type="checkbox"/> Un regain d'énergie | <input type="checkbox"/> Plus de temps accordé à mes repas |
| <input type="checkbox"/> Une meilleure perception de ma satiété | <input type="checkbox"/> Un sentiment de légèreté |
| <input type="checkbox"/> Une nouvelle organisation pour mes repas | <input type="checkbox"/> Moins d'essoufflement |

- Seriez-vous prêt à poursuivre ces nouvelles habitudes ?

- Oui
- Non

