

Outil de suivi

Intégrez de saines habitudes alimentaires à votre routine en prenant des engagements quotidiens, hebdomadaires et mensuels (p. ex. : boire plus d'eau, manger plus de légumes, s'en tenir aux grains entiers). Utilisez l'outil de suivi ci-dessous, que vous pouvez également télécharger en ligne à mouvementUNIS.org/unispourbienmanger, pour évaluer vos progrès.



**UNIS pour bien
manger** 

**Je m'engage à choisir des aliments
sains pour nourrir mon corps
et mon esprit.**

AUJOURD'HUI, JE M'ENGAGE À :

CETTE SEMAINE, JE M'ENGAGE À :

CE MOIS-CI, JE M'ENGAGE À :

Signature : _____

**UNIS pour bien
manger** 

**Je m'engage à choisir des aliments
sains pour nourrir mon corps
et mon esprit.**

AUJOURD'HUI, JE M'ENGAGE À :

CETTE SEMAINE, JE M'ENGAGE À :

CE MOIS-CI, JE M'ENGAGE À :

Signature : _____