

s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine _____

Visitez dfcplc.ca/guideDASH pour des copies supplémentaires.

Cochez chaque portion consommée et soyez-en fier !

	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS LAITIERS	MA TENSION ARTÉRIELLE
Lundi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____

L'objectif DASH est de 8 à 10 portions de
LÉGUMES ET FRUITS PAR JOUR

L'objectif DASH est de 3 portions de
PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

Je compte y arriver en _____

Je compte y arriver en _____

Qu'ai-je accompli cette semaine et que vais-je faire de différent la semaine prochaine pour m'aider à atteindre mes objectifs ?

<input checked="" type="checkbox"/> OBJECTIF	COMMENTAIRES
<input type="checkbox"/> J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS	Félicitations! Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits qui dureront. Votre prochain objectif vous attend.
<input type="checkbox"/> J'AI PRESQUE ATTEINT MES OBJECTIFS	Vous avez de bons résultats! On ne change pas ses habitudes du jour au lendemain. Rappelez-vous qu'un esprit positif vous mènera à des résultats positifs.
<input type="checkbox"/> JE SUIS LOIN DE MES OBJECTIFS	Chaque portion cochée est un pas de plus dans la bonne direction! Continuez ainsi. Vous êtes à la recherche d'inspiration ? Parcourez les conseils de la brochure.