

Défi 30 jours

Jour 1 :
boire de l'eau

Jour 2 :
entraînement
foodspring A

Jour 3 :
dormir
pendant
7 heures

Jour 4 :
un repas plein
de couleurs

Jour 5 :
entraînement
foodspring B

Jour 6 :
tranquille !

Jour 7 :
un petit
sourire !

Jour 8 :
smoothie vert

Jour 9 :
entraînement
foodspring A

Jour 10 :
Trash
Challenge

Jour 11 :
sans sucre

Jour 12 :
entraînement
foodspring B

Jour 13 :
appeler les
potes/la famille

Jour 14 :
étirements

Jour 15 :
petit déjeuner
équilibré

Jour 16 :
entraînement
foodspring A

Jour 17 :
gratitude

Jour 18 :
faire un
gâteau

Jour 19 :
entraînement
foodspring B

Jour 20 :
prendre
soin de soi

Jour 21 :
6 000
pas

Jour 22 :
du nouveau
dans l'assiette

Jour 23 :
entraînement
foodspring A

Jour 24 :
zéro plastique !

Jour 25 :
manger bien,
manger sain

Jour 26 :
entraînement
foodspring B

Jour 27 :
du rangement

Jour 28 :
on y croit !

Jour 29 :
cuisiner
healthy

Jour 30 :
entraînement
foodspring A

Going forward