

Mes objectifs

Catégories	Tabagisme		Alimentation		Gestion du poids		Exercice	
Exemples	Cessez de fumer		Diminuer ma consommation d'alcool à 1/semaine	X	Perdre 20 lb	X	Courir 30 minutes	
Objectifs à long terme								
Objectifs à court terme								

** Inscrivez votre but ultime pour chaque catégorie dans les cases : objectifs à long terme. Inscrivez de plus petits objectifs dans les lignes des objectifs à court terme. Quand vous réussissez un objectif, cochez la case de droite correspondante. Ce tableau a été créé pour vous aider à réaliser vos progrès et vous motiver à continuer de progresser, n'hésitez donc pas à le modifier selon vos besoins.