

Instructions

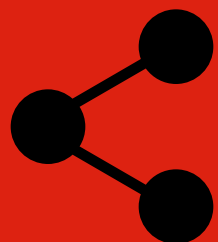


Entrez dans la zone

Vous avez beaucoup progressé sur le chemin de la santé et du bien-être. Continuez d'avancer et mettez toutes les chances de votre côté pour conserver vos acquis. Les conseils suivants pourraient vous aider à atteindre vos objectifs :

- **Ma stratégie** – Posez-vous les questions suivantes chaque semaine : Quelles étapes allez-vous suivre pour atteindre votre objectif? Qu'est-ce qui figure sur votre liste de choses à faire? Par exemple, augmenter graduellement votre niveau d'activité physique ou chercher à réduire votre stress.
- **Mes défis** – Il peut être tentant de retourner à vos anciennes habitudes, surtout lorsque vous traversez une mauvaise passe. Assurez-vous d'avoir fait les préparatifs nécessaires pour faire face aux défis qui vous attendent. Les défis peuvent être quotidiens (p. ex., être plus présent) ou constants (p. ex., conserver votre motivation pour l'exercice).
- **Mon plan de soutien** – Il peut être difficile d'acquérir de nouvelles habitudes et de modifier votre routine sans soutien. Envisagez d'avoir un partenaire d'engagement. Peut-être votre conjoint? Ou un ami avec qui faire de l'exercice?

Conservez cette liste pour y revenir au besoin ou partagez-la dans la section Communauté de [l'application de la Randonnée du cœur!](#)



Comment publier vos objectifs sur

Facebook/LinkedIn/Twitter : téléchargez une version PDF du formulaire et remplissez les champs personnalisés sur votre téléphone ou votre ordinateur. Faites une capture d'écran et enregistrez-la dans votre photothèque. Publiez cette photo sur votre page Facebook, votre fils LinkedIn ou sur Twitter avec le texte correspondant destiné aux médias sociaux qui se trouve dans l'application.

Sur Instagram : téléchargez la version PNG du formulaire et ajoutez-la à votre compte Instagram. Modifiez votre histoire en ajoutant du texte dans les cases personnalisées pour remplir le planificateur. Ensuite, ajoutez un texte expliquant à vos alliés pourquoi vous participez au défi.

Mon objectif S.M.A.R.T.!

Version imprimée : téléchargez la version PDF du formulaire, imprimez-la et remplissez-la à la main. Partagez-la avec votre famille, vos amis et vos voisins!