



POUR UTILISER LE CALENDRIER DE LA SANTÉ... ÇA MARCHE!

C'est facile de tenir compte du temps que vous consacrez à la marche avec ce calendrier interactif de format PDF. Vous n'avez qu'à y inscrire le nombre de minutes que vous marchez chaque jour. Le calendrier totalisera pour vous vos minutes d'activité.

CONSEILS

- ▶ Notez le mois et les dates au début de chaque mois comme point de départ.
- ▶ Enregistrez chaque mois dans un fichier séparé.
- ▶ Enregistrez le calendrier sur votre bureau pour y avoir accès rapidement.
- ▶ Téléchargez la plus récente version de Adobe Acrobat [ici](#).



DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

MOIS

NOMBRE DE MINUTES MARCHÉES PENDANT LE MOIS :

MINUTES = HEURE(S)