tensio forme

MUTUALITÉ FRANÇAISE

TABLEAUX de BORD

MES OBJECTIFS POUR RÉDUIRE MON RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Notez dans le tableau ci-dessous les objectifs que vous vous fixez pour les prochaines semaines.

Mes objectifs	J'ai déjà débuté ce changement	J'évalue l'état d'avancement	Les bénéfices ressentis	Les difficultés rencontrées	Je redéfinis mes objectifs
Exemple : *réduire le sel dans mon alimentation*	❑	*Environ 60%*	*Diminution du poids, sensation de bien-être, satisfaction personnelle*	*Nombreux repas professionnels à l'extérieur*	
	❑				
	❑				
	❑				
	❑				
	❑				
	❑				