



powered by

navigate^o

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019
Nom (en caractères d'imprimerie) ici

Surveillez votre régime alimentaire et servez-vous d'un planificateur de repas.

- Première étape** : J'ai surveillé mon apport alimentaire (repas et collations) chaque jour du défi.
- Deuxième étape** : J'ai réalisé un planificateur de repas pour la semaine 4 et je l'ai respecté chaque jour.

Signé,

Date
