



## Idées de déclencheurs

Utilisez un ou plusieurs “déclencheurs” pour nourrir votre motivation ! Par exemple, un autocollant ou un dessin représentant un animal heureux peut vous rappeler au quotidien pourquoi vous avez choisi de changer vos habitudes. Nous vous proposons quelques images que vous pouvez imprimer et utiliser comme déclencheurs.





Crédit : GroinGroin





  
Veggie Challenge



Credit : Mark Peters





  
Veggie Challenge



  
Veggie Challenge