



CALENDRIER
2017

6 SEMAINES SANS FUMER... JE RELÈVE LE DÉFI !

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|------------------------------------|--|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
|  SEMAINE 1 C'EST LE DÉPART | 6 <small>FÉVRIER</small> | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  SEMAINE 2 TENEZ BON | 13 | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|  SEMAINE 3 VOUS ÊTES FORT | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|  SEMAINE 4 DÉJÀ À MI-PARCOURS | 27 | 28 | 1 <small>MARS</small> | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  SEMAINE 5 1 MOIS SANS FUMER | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  SEMAINE 6 GO POUR LA DERNIÈRE | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  BRAVO! |



- . Imprimez votre calendrier et affichez-le bien en vue.
- . Chaque jour où vous ne fumez pas, inscrivez un **X** ou un 😊.



Partagez un selfie
avec votre calendrier
rempli sur la page
FB du Défi.

**6 SEMAINES SANS FUMER,
6 FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER POUR DE BON**