



NEW CHALLENGE

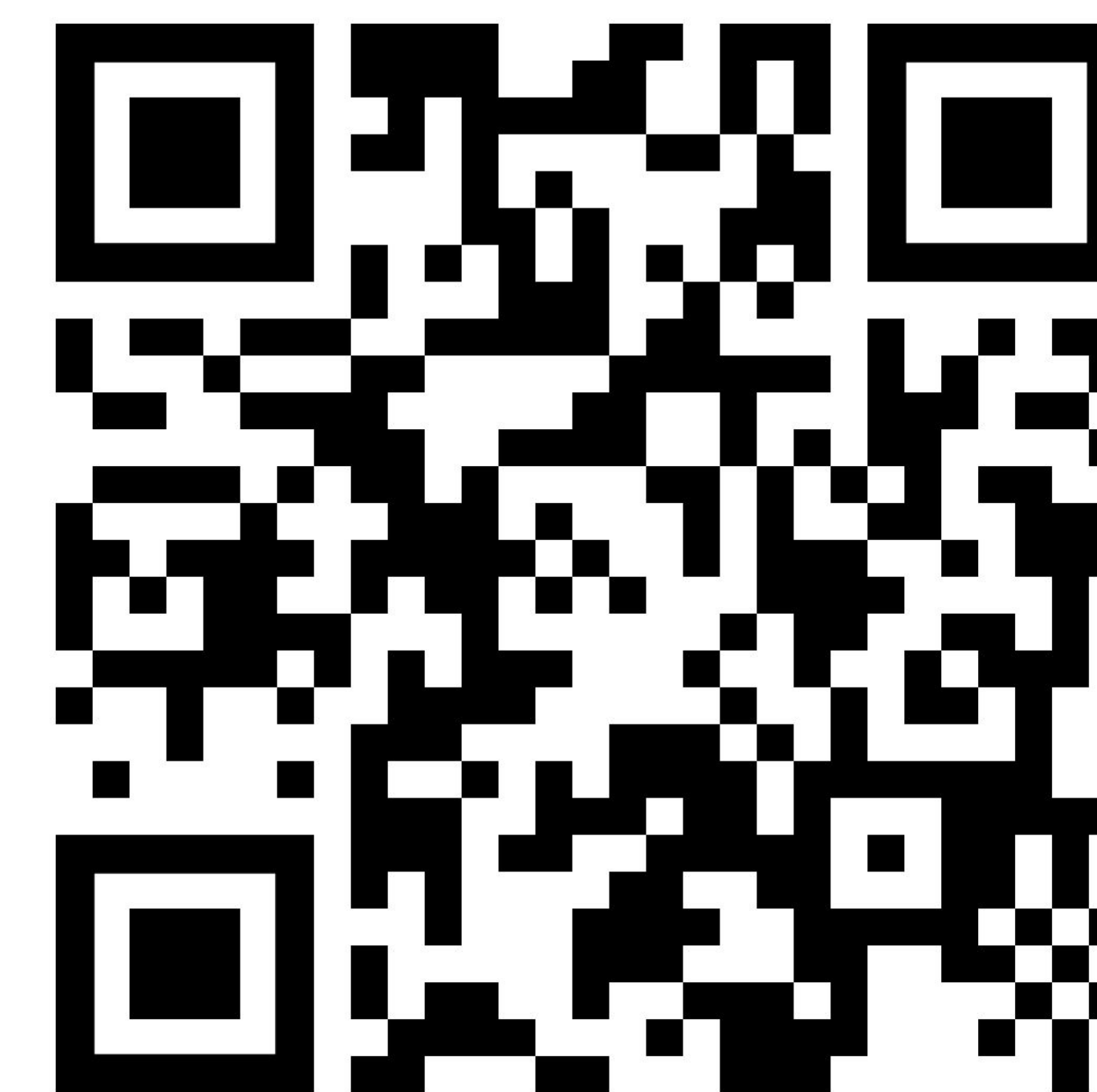
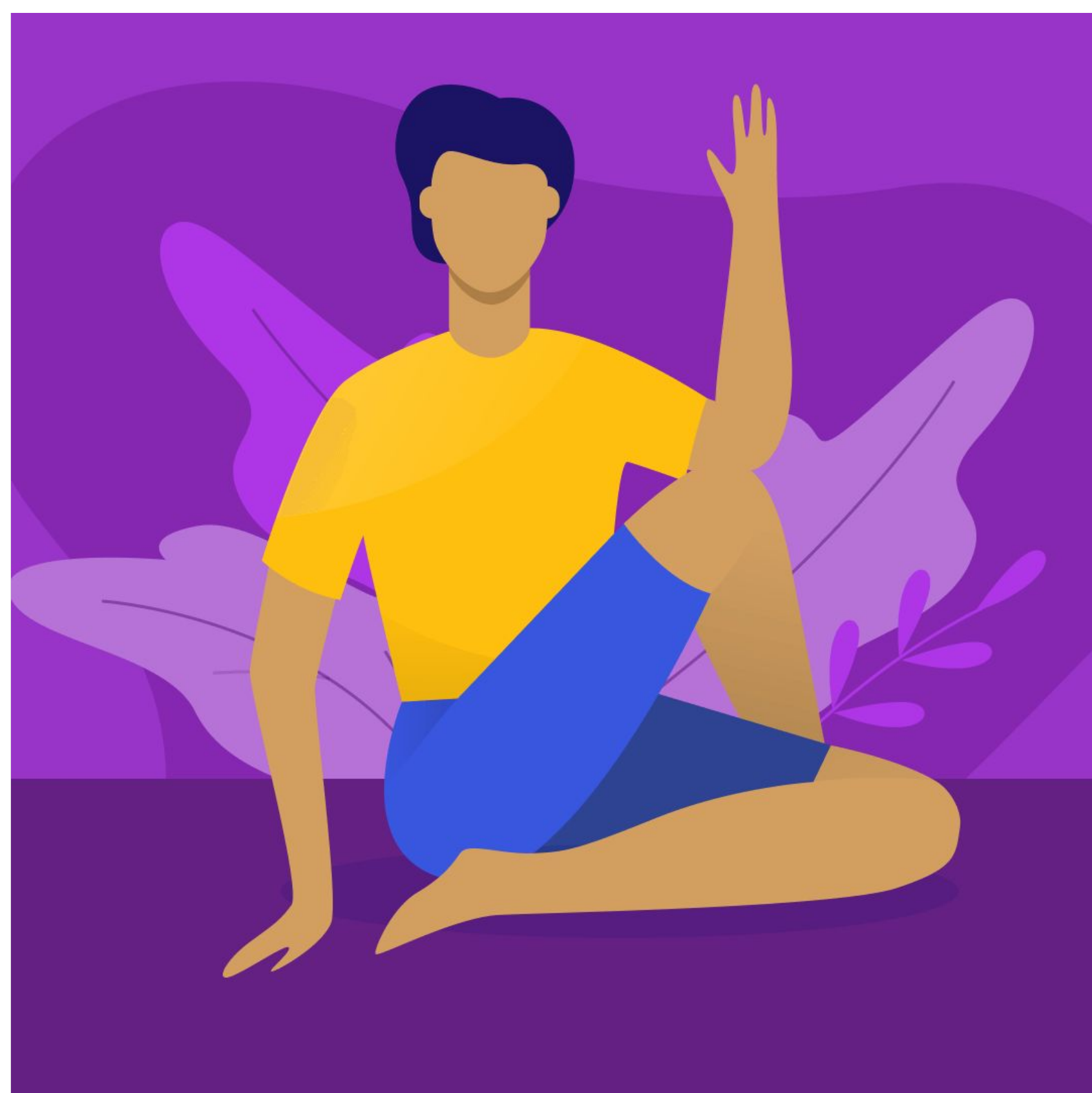
Challenge des pas



03.04 - 16.04

Le challenge de 10 000 pas représente un départ en douceur pour ton programme de remise en forme de printemps.

Accomplis au moins 10 000 pas par jour et reste actif !



NEW CHALLENGE

Challenge de pleine conscience



17.04 - 23.04

Participe à notre challenge de pleine conscience ! Fixe-toi comme objectif d'atteindre 5 points d'entraînement par jour pour découvrir les bienfaits de la pleine conscience sur la santé mentale.

Engage-toi pour améliorer ton bien-être et découvre de nouvelles perspectives dans ta vie quotidienne. De plus, en complétant ton cercle de progrès hebdomadaire, tu gagneras des diamants.



NEW CHALLENGE

Challenge éducatif de 7 jours



24.04 - 30.04

Participe à notre challenge éducatif compétitif de 7 jours ! L'objectif est d'atteindre le plus grand nombre de points d'entraînement possible à travers l'apprentissage en matière d'alimentation, d'exercice, de gestion du stress et de pleine conscience.

Mesure-toi à tous les utilisateurs, gagne des diamants pour avoir complété le cercle éducatif et améliore tes connaissances sur la santé et le bien-être !

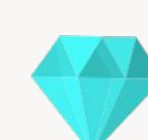


NEW MISSION

La pyramide alimentaire



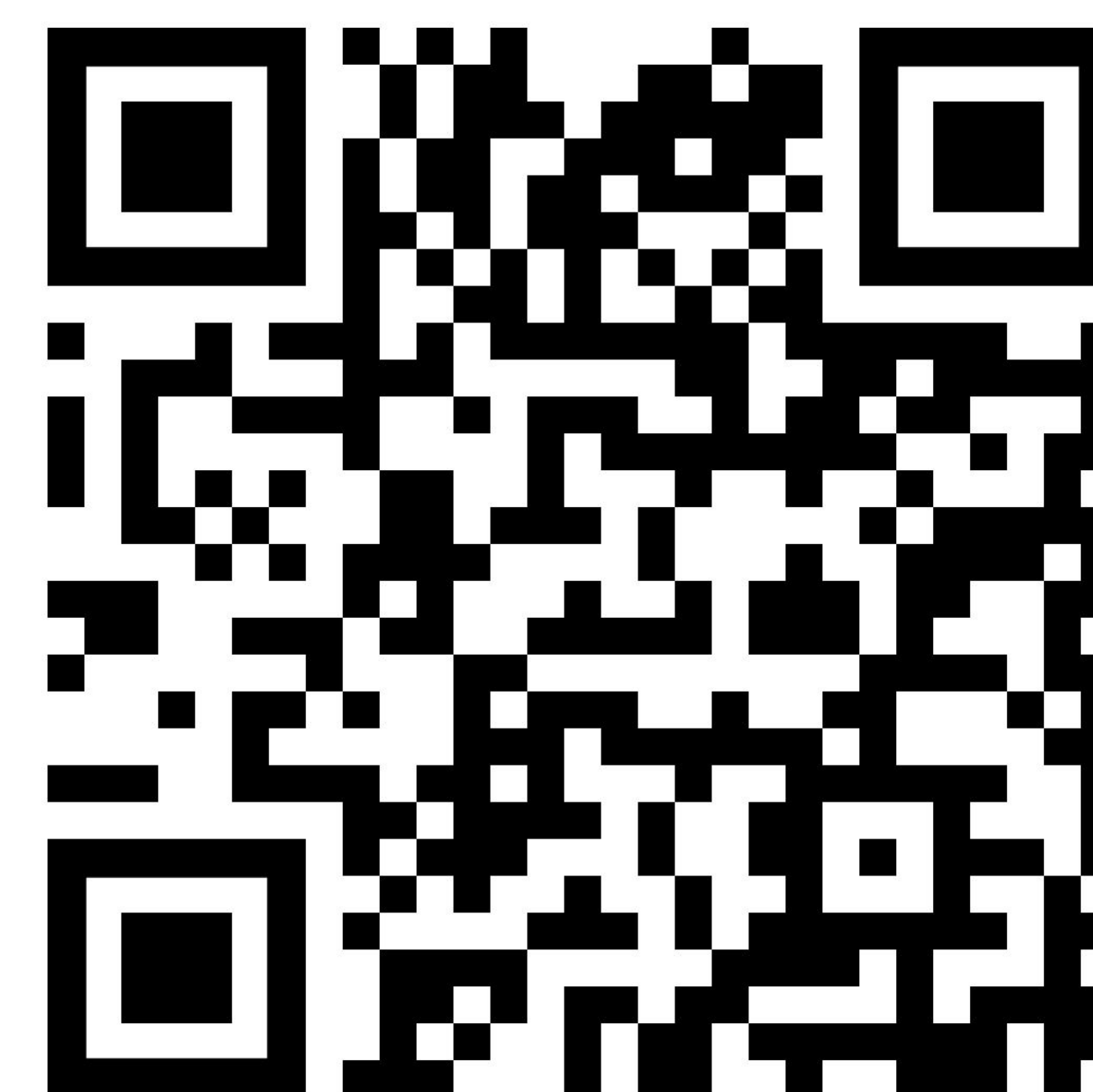
03.04 - 11.04



+100

Fais-toi récompenser par +100  diamants en complétant l'unité sur la pyramide alimentaire, une sorte de « plan » qui te permettra de savoir ce que tu dois manger quotidiennement et en quelles quantités.

Cette unité t'explique la distribution de chaque groupe d'aliments et ainsi de l'apport en nutriments essentiels, les glucides, les lipides et les protéines.



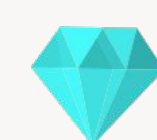


NEW MISSION

Décoration de Pâques



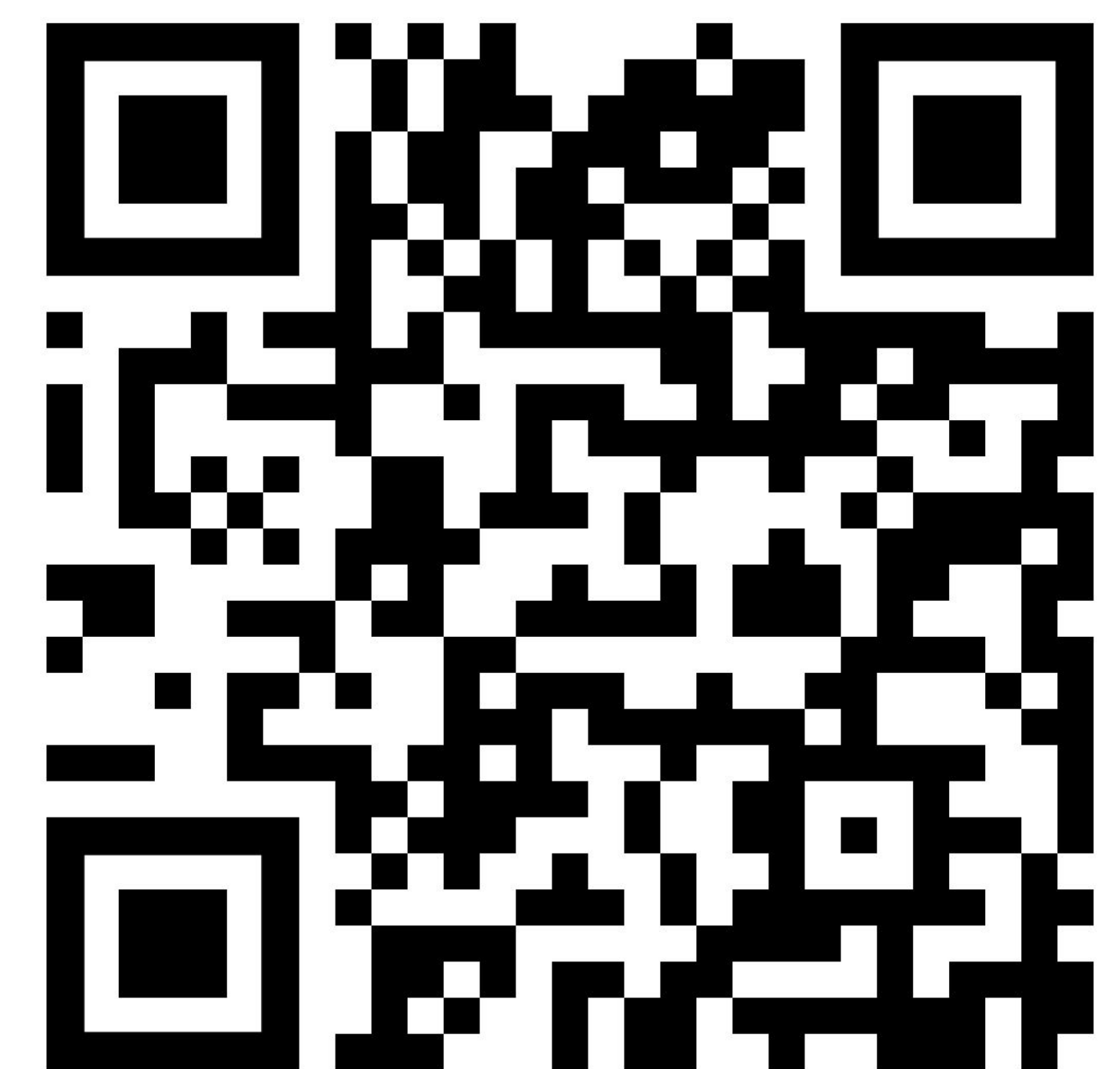
12.04 - 19.04



+100

Fais-toi récompenser par +100 💎 diamants en complétant cette mission photo !

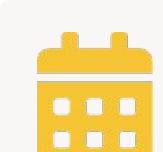
Prends une photo de ta décoration de Pâques préférée : œufs ou lapins ? C'est à toi de choisir !



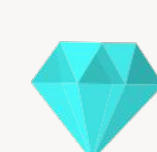


NEW MISSION

Complète le quiz



20.04 - 30.04



+100

Teste tes connaissances avec le quiz : Réponds correctement à au moins 6 des 8 questions pour réussir le quiz et obtenir +100 💎 diamants en récompense.

Si tu ne réussis pas du premier coup, tu pourras toujours réessayer.

