

Octobre 2023

Échéancier

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Quiz Végé

+100 

Esprit clair, pleine conscience

Publish

Start

Esprit clair, pleine conscience

+100 

Marche à ton rythme

Publish

Start

Mission culinaire qui fait peur

+100 

L'automne en forme

Publish

Start

Octobre 2023

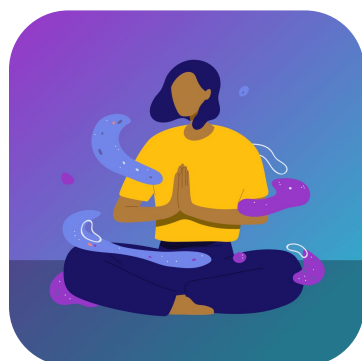
Détails



Quiz Végé

Ta mission : 01/10 - 08/10

Lance-toi dans l'aventure du Quiz Végé et saisis ta récompense de +100 💎, tout en cumulant des moments « Aha ».



Esprit clair, pleine conscience

Ton challenge : 09/10 - 15/10

Explore notre rubrique pleine conscience, cumule 40 points pleine conscience par semaine et améliore ton bien-être mental. Tout est dans la tête !



Esprit clair, pleine conscience

Ta mission : 09/10 - 15/10

La motivation se fait sentir avec +100 💎 pour l'atteinte de 5 points pleine conscience par jour : Prends soin de toi et développe ta résilience.



Marche à ton rythme

Ton challenge : 16/10 - 29/10

Marche ou cours pendant 14 jours, accumule 10 000 pas par jour et atteins tes objectifs en matière de pas.



Mission culinaire qui fait peur

Ta mission : 23/10 - 31/10

Partage ta création de citrouille effrayante Gagne +100 💎 pour dévoiler tes talents culinaires d'Halloween



L'automne en forme

Ton challenge : 30/10 - 05/11

Sors ton tapis de sport et attaque l'automne plein d'énergie. Fixe-toi l'objectif d'atteindre 5 points d'entraînement par jour pendant toute une semaine et découvre les bienfaits d'un mode de vie actif.