


Calendrier Ensemble Vers Un Nouveau Souffle



		Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5	
Économies		10€	Bon pour 1h de ménage	20€	1 bouilloire électrique	30€	1 journée de garde d'enfant	40€	1 mois d'abonnement GSM	50€	Un lunch à 2
Bénéfices santé		Le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'oxygénation des cellules s'améliorent		Le corps ne contient plus de nicotine		le goût et l'odorat s'améliorent		La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente			
Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9		Jour 10		Jour 11	
60€	1 an d'accès à plus de 200 musées	70€	1h de location de bateau	80€	1 mois d'abonnement TV + internet	90€	1 nouveau jeu vidéo	100€	1 semaine de courses alimentaires	110€	6 mois d'abonnement Netflix
Le teint de peau est plus lumineux								Le corps utilise mieux le sucre, le risque de diabète se réduit			
Jour 13		Jour 14		Jour 15		Jour 16		Jour 17		Jour 18	
130€	6 mois d'assurance auto	140€	1 parfum de luxe	150€	1 mois de facture électricité (maison)	160€	1 paire de chaussures de randonnée	170€	1 montre connectée	180€	1 machine à expresso à pression
Les ongles se renforcent et retrouvent une couleur naturelle				Le souffle s'améliore, la toux et la fatigue diminuent		Le risque cardio-vasculaire d'infarctus a commencé à diminuer					
Jour 20		Jour 21		Jour 22		Jour 23		Jour 24		Jour 25	
200€	1 piscine autoportante	210€	1 TV 24 pouces	220€	1 vélo	230€	1 an d'abonnement au cinéma	240€	1 nuit dans un hotel étoilé	250€	1 nouveau frigo
Cheveux plus brillants						Les dents et gencives retrouvent un meilleur aspect				Capacité de performances physiques et sportives améliorées	
Jour 27		Jour 28		Jour 29		Jour 30		Jour 31		 <p>“ Y réfléchir, c'est déjà agir ”</p>	
270€	1 week-end évasion	280€	1 console de jeu	290€	1 semaine de vacances	300€	1 an d'accès à un club de sport	310€	1 an d'accès à des voitures partagées		
La peau est mieux protégée				Meilleure cicatrisation		Sommeil de meilleure qualité		Moins de dépenses en soin de santé			