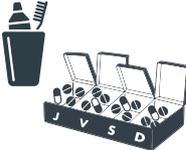


20 actions bénéfiques

Date :

Objectif : réaliser un maximum de **PA** chaque jour !

	Pas de double portion, pas se resservir	500 PA		Nuit satisfaisante de plus de 7 heures	250 PA
	Pas de sel ajouté avec la salière	500 PA		Prise du traitement sans oubli	4 000 PA
	Pas d'exhausteurs de goût (sauces asiatiques, bouillons cubes, liquides aromatiques)	500 PA		Prise de tous les antihypertenseurs au dosage prescrit	4 000 PA
	Pas de salaisons (saucisse, jambon de pays, viande séchée, merguez)	500 PA		Mesure de la tension avec un tensiomètre automatique au bras	1 000 PA
	Pas de fromages très salés (râpés italiens, fromage Bleu)	500 PA		Réalisation d'une automesure	1 000 PA
	Pas de légumes en saumure (pickles, cornichons, choucroute)	500 PA		Pratique d'une activité sportive accompagnée d'une transpiration	750 PA
	Pas de saumon fumé, crevette, huîtres, poisson salé	500 PA		Consultation médicale	1 000 PA
	Pas de snacking salé, pas de fromage fondu	500 PA		Pas de cigarette, pas de substance illicite	250 PA
	Pas de gâteaux apéritifs salés, olives, tapenade, planche fromage/charcuterie	500 PA		Pas de boissons alcoolisées	250 PA
	Consommation d'aliments riches en potassium (avocat, abricot sec, banane, amandes, cajou, graines de courge)	500 PA		Pas de boissons avec de la réglisse cachée (sirop anisé, pastis, tisane)	500 PA