

1^{re} partie

Produits les plus consommés

Produit	Estimation de votre propre consommation	Estimation de la consommation de vos pairs
	Nombre par semaine	Nombre par semaine
Café		
Sodas (Cola, Rivella, etc.)		
Thé		
Eau		
Boissons énergétiques		
Vin		
Bière		
Spiritueux (alcool fort)		
Sucreries (par ex. chips, chocolat)		
Fruits		
Cigarettes/cigarettes électroniques		
Tabac à priser		
Cannabis et/ou haschisch		
Snus (tabac à chiquer)		
Mon «vice»		

2^e partie

Activités chronophages

Activité	Estimation de votre propre activité Heures par semaine	Estimation de l'activité de vos pairs Heures par semaine
Télévision		
Lecture		
Jeux vidéo		
Sport		
Réseaux sociaux		
Bricolage, dessin, loisirs créatifs		

On peut aussi faire avec moins

Choisissez une habitude à laquelle vous souhaiteriez renoncer prochainement et formulez pour cela un objectif personnel qui représente un défi pour vous, mais qui est réaliste.

Contrat/Engagement

Objectif personnel de _____

Je vais renoncer du _____ au _____

à _____.

Signature _____