



À partir du premier jour de décembre :

Accordez-vous la liberté de choisir de ne manger que 1 assiette de nourriture à chaque repas.
N'en faites pas une loi (pour une raison quelconque, nous, les humains, n'aimons pas les lois).

Rappelez-vous qu'il s'agit d'un défi.

Pensez-y comme un jeu.

Un jeu où il n'y a pas de culpabilité.

Un jeu où vous êtes le seul joueur, donc il n'y a pas de concurrence, juste un défi personnel.
Chaque repas peut être une nouvelle occasion de manger seulement 1 assiette de nourriture - ne
transpirez pas !

Aimez-vous à travers ce défi.

Rappelez-vous en vous disant la vérité qu'il n'y a pas d'erreurs dans ce défi.

Les Ministères de la Santé Maritime

Le défi 1P

Du 1er au 31 décembre 2024