



**MOIS
SANS
TABAC**

Challeng' & Vous

Île-de-France

DÉFI BONUS

du 1 au 30 novembre



**Pause équilibrée sans
tabac**

**Proposer un petit déjeuner ou
une collation équilibré**



CONSIGNES DU DÉFI BONUS

Pause équilibrée sans tabac

Le défi qui donne l'appétit !

Le défi bonus, c'est l'occasion d'aller plus loin dans le Challenge, et de vous défiez une dernière fois !



Imaginez un petit déjeuner ou un goûter équilibré,



Facile à préparer et à emporter,



Mais aussi gourmand et réconfortant.

Une pincée d'originalité, 2 cuillères d'équilibre et un soupçon de gourmandise : c'est la recette de la pause sans tabac !



Petit plus : Laissez parler votre créativité, et n'hésitez pas à illustrer, mettre en scène, prendre des photos...

Envoyez vos résultats le **30 novembre** par mail à l'adresse : challenge.idf@moisanstabac-idf.com

