



DÉFIS EN ÉQUIPE

Novembre 2024 - Pays de la Loire

DÉFI N°2

du mardi 12 au vendredi 15 novembre 2024

**Le jeu des 10 différences pour découvrir
les trucs et astuces et réussir son arrêt du tabac**

Envoyez-nous votre réponse avant vendredi 15 novembre à 18h00





DÉFIS 
EN ÉQUIPE
Novembre 2024 - Pays de la Loire

CONSIGNES DEFI N°2

Cette semaine, vous réalisez votre deuxième défi.

Pour répondre à ce défi :

Vous devez trouver les 10 différences entre les 2 images.

Envoyez-nous vos réponses en photo par mail :
moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com



Pour gagner ce défi :

Relevez ce défi avant le vendredi 15 novembre 18h00

Les équipes seront départagées selon plusieurs critères :
la rapidité, l'exactitude des différences.

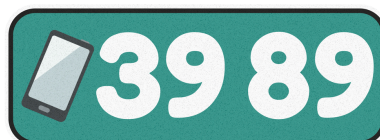


Bonne chance à tous et que la meilleure équipe gagne !

Les astuces pour réussir son arrêt du tabac et ne pas craquer



Le programme 40 jours



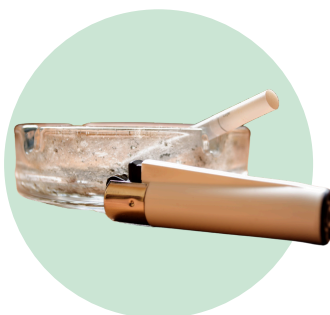
Le 3989 pour contacter un tabacologue



L'application de Tabac Info Service



Choisir le bon substituts nicotinique



Se débarrasser de tout ça



Mâcher un chewing-gum



Boire de l'eau



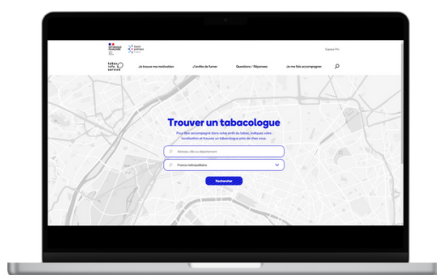
Cuisiner de bons plats



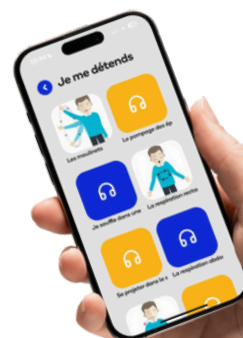
Occuper ses mains



Faire du sport



Trouver un tabacologue près de chez soit

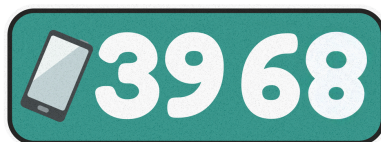


Se détendre avec l'appli Tabac Info service

Les astuces pour réussir son arrêt du tabac et ne pas craquer



Le programme 40 jours



Le 3989 pour contacter un tabacologue



L'application de Tabac Info Service



Choisir le bon substituts nicotinique



Se débarrasser de tout ça



Mâcher un chewing-gum



Boire de l'eau



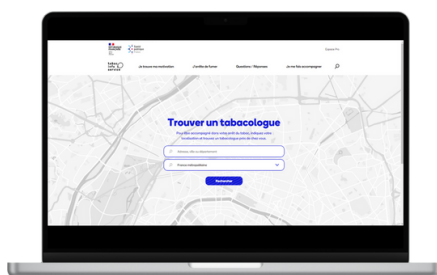
Cuisiner de bons plats



Occuper ses mains



Faire du sport



Trouver un tabacologue près de chez soit



Se détendre avec l'appli Tabac Info service