



QU'EST-CE QUE LE MON(TH) GLOW UP ?

Un **challenge bien-être d'un mois**, pensé pour les jeunes (mais ouvert à tous), avec **un défi par jour à relever** (sauf le dimanche, c'est repos).

QUEL EST L'OBJECTIF ?

Prendre **soin de soi**, découvrir de nouvelles habitudes positives et, pour les fumeurs/puffeurs, **profiter du Mois sans tabac pour faire une pause** dans un cadre motivant et bienveillant !

À QUI S'ADRESSE CE CHALLENGE ?

- Les **jeunes de 16 à 25 ans** en Nouvelle-Aquitaine (et tous les plus de 25 ans qui souhaitent se challenger et prendre soin d'eux)
- Aux **fumeurs, puffeurs, vapoteurs, non-fumeurs** ou **ex-fumeurs**
- **En solo, entre amis, en famille ou en couple** : tout le monde peut participer !

OÙ & QUAND ?

C'est **100% en ligne**, en nous suivant sur **Instagram et TikTok** sur les comptes Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

Ça commence le **3 novembre** jusqu'au **30**, alors tenez-vous prêts !



UN MOIS DE DÉFIS
POUR PRENDRE SOIN DE TOI

POURQUOI PARTICIPER À CE CHALLENGE ?



- Pour **se recentrer sur soi**
- Pour **bouger, respirer, se détendre, se reconnecter**
- Pour tester de **nouvelles habitudes**
- Pour **remplacer la cigarette, la vape ou la puff** par des actions qui font du bien
- Pour (re)découvrir le **plaisir de prendre soin de soi**, seul ou avec les autres

4 THÉMATIQUES

Bien-être - Social
Activité physique
Écologie

24 DÉFIS

6 défis par
semaine, publiés
chaque dimanche

COMMENT PARTICIPER ?

Inscription rapide via un **formulaire** accessible via le QR code

Suivre le challenge sur les comptes **Instagram et TikTok** du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine et rejoindre le canal **Instagram Mon(th) Glow Up**

Tirage au sort* pour gagner des lots d'une **valeur de 100€** chacun

**S'INSCRIRE AU MON(TH)
GLOW UP ET AU CONCOURS**



*Le jeu concours est réservé aux participants inscrits sur le formulaire, ayant entre 16 et 25 ans, habitants en Nouvelle-Aquitaine et présents sur le canal Instagram