

# 28 JOURS

sans alcool

#leffet28jours

POUR TOUTE QUESTION, RÉFÉREZ-VOUS À NOTRE SECTION FAQ DU [DEFI28JOURS.COM](http://DEFI28JOURS.COM)

## FAITES PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ!

- 1 Si ce n'est pas déjà fait, inscrivez-vous individuellement en cliquant sur le bouton «[Connexion](#)»
- 2 Une fois connecté à votre profil [defi.leclub28.com](http://defi.leclub28.com), compléter les champs obligatoires «[Informations de compte](#)»
- 3 Sélectionnez votre type de défi  
**Bronze** : du lundi au jeudi – (16 jours)  
**Argent** : du vendredi au dimanche – (12 jours)  
**Or** : Du 1<sup>er</sup> au 28 février 2019 – (28 jours)

## REJOINDRE UNE ÉQUIPE

- 1 Connectez-vous à votre profil
- 2 Cliquez sur l'onglet «[Mon équipe](#)»
- 3 Cliquez sur le bouton «[Rejoindre une équipe](#)»
- 4 Sélectionnez une équipe dans la liste d'équipes existantes
- 5 Dans la page d'équipe, cliquez sur «[Joindre cette équipe](#)»

  
CAMELLIA  
SINENSIS