

Charivari Mieux-être

NE OMRFE _____ TTIIRUNNO _____
TACITÉVI YHSQPIEU _____ ECOFR _____
AARLEXTINO _____ SILMMOE _____
ÉALTEHT _____ XÉEFLBIIITL _____
RRCEHMA _____ NOOTTMVAII _____
UXIME-TÊER _____ FITJBSOEC _____
NSIEA LIIMENNTTOAA _____ SÉNTA _____
GYOA _____ TANSÉ LEENMTA _____
RXEECCIE _____ RRREEIPS _____
XUEMI VVRIE _____

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Réveillez-vous avec détermination. Allez au lit avec satisfaction »

24-7 Mieux-être

Mes objectifs du mois:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Selon les directives canadiennes en matière de mouvement, **vous devez essayer de faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine!**

Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en complétant l'activité en haut de la page. Chaque mois, nous vous offrons une activité pour vous détendre.

Partagez votre activité terminée avec nous sur les réseaux sociaux ou envoyez-la par courriel à communications@systems24-7.com. Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	01 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Ramasser les feuilles ne doit pas nécessairement être une tâche ennuyante. Jouez dans les feuilles comme quand vous étiez enfant. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Prenez rendez-vous pour faire installer vos pneus d'hiver. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Préparez une soupe. Faites congeler les restes pour une journée froide. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Qui n'aime pas les beignes? Dégustez-en un aujourd'hui. <i>Journée nationale du beigne</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Mangez 5 portions de fruits et de légumes. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
07 Profitez du beau temps et allez faire un tour dehors. <i>Journée nationale des jeux extérieurs</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Prenez des nouvelles de vos voisins. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Faites-vous un compliment. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Prenez une pause aujourd'hui. Mentalement, physiquement et émotionnellement. <i>Jour du Souvenir</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Vous faites du bon travail. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Faites un acte de gentillesse aléatoire. <i>Journée mondiale de la gentillesse</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14 Qui sont les gens qui vous inspirent et qu'avez-vous en commun avec eux? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Faites un budget. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Ajoutez 1000 pas supplémentaires à votre objectif quotidien. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Découvrez un nouveau sentier (selon la température). <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Définissez vos objectifs avec un ami. Encouragez-vous à accomplir vos objectifs. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Prenez le temps d'écouter. C'est parfois tout ce dont un ami a besoin. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Programmez une alarme pour vous rappeler de boire de l'eau toutes les heures. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21 Faites le plein de collations santé. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Dégustez un bon breuvage chaud cet hiver. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Faites des jumping jacks pendant les pauses publicitaires. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Lisez un nouveau livre. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Écoutez de la musique au lieu de regarder la télévision. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Prenez un égoportrait et dites une chose que vous aimez. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Faites don d'une chose que vous n'avez jamais utilisée. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28 Visitez une petite entreprise locale. <i>Samedi de la PME</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Accomplissez tous vos objectifs du mois <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Stationnez-vous le plus loin de la porte possible. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Le calendrier est rempli de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois (MM) Cependant, n'hésitez pas à créer votre propre devise! Coloriez les bouteilles au fur et à mesure que vous buvez de l'eau tout au long de la journée (4 bouteilles = 8 verres d'eau). Avez-vous fait de l'exercice physique? Cochez la case appropriée.			

● Premier quartier ○ Pleine lune ● Dernier quartier ● Nouvelle lune



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

f Facebook@Systems247
in LinkedIn@Systems 24-7
@ Instagram@Dunk247



Réponses: De gauche: En forme, Activité physique, Relaxation, Athlète, Marche, Santé mentale, Respiration, Mieux vivre. De droite: Nutrition, Force, Sommeil, Flexibilité, Motivation, Objectifs, Santé, Santé mentale, Respiration, Mieux vivre.

www.systems24-7.com