

**M**

## VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Voyez toujours le verre à moitié plein!»

24/7 Mieux-être

## Mes objectifs du mois:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

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

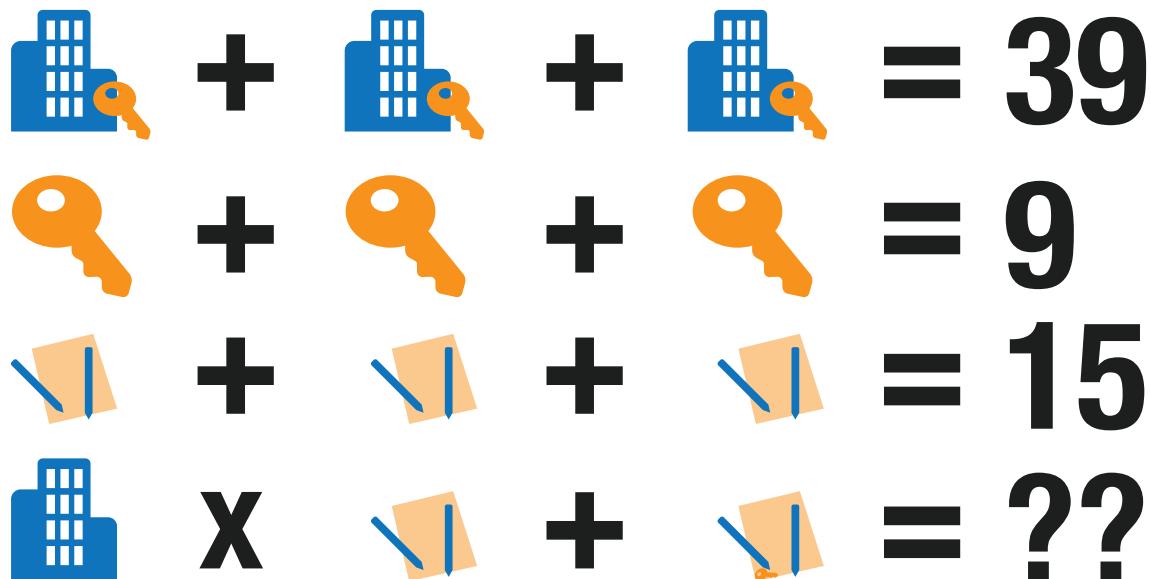


## CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



## POUVEZ-VOUS RÉSOUDRE CETTE ÉQUATION?



Réponse: \_\_\_\_\_

Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en remplissant l'énigme mathématique 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](mailto:communications@systems24-7.com). Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
01 Reconnectez avec un vieil ami. <i>Journée nationale de l'amitié</i> 	02 Faites une activité amusante à l'extérieur (Ex. poches ou mini-golf) <i>Jour férié</i> 	03 Inscrivez vos objectifs du mois. 	04 Baissez les vitres dans la voiture pour apprécier l'air frais. 	05 Allez faire du vélo. Vous n'avez pas de vélo? Louez-en un. 	06 Tout le monde aime les fruits et légumes frais. Pourquoi ne pas cultiver votre propre jardin? 	07 Essayez de faire 10 jumping jacks au moins 3 fois aujourd'hui. 
● 08 Créez ou joignez-vous à un groupe Facebook. 	09 Fatigué d'être toujours assis? Programmez une alarme sur votre téléphone pour penser à vous lever toutes les heures. 	10 Essayez d'avoir des aliments de toutes les couleurs dans votre assiette. 	11 Félicitez-vous de tous vos efforts. 	12 Avez-vous atteint un objectif? 	13 Concentrez-vous sur le positif. 	14 Offrez votre aide ouappelez un ami ou un membre de votre famille. 
○ 15 Soyez reconnaissant pour ce que vous avez. <i>Journée nationale de la blague</i> 	16 Racontez votre blague préférée. <i>Journée nationale de la blague</i> 	17 Gâtez-vous en allant dans votre restaurant préféré, même si ce n'est que pour commander un plat à emporter. 	18 N'oubliez pas que les pensées positives sont source de sentiments positifs. 	19 Regardez votre film préféré. 	20 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels. 	21 Évitez de manger 2h avant d'aller vous coucher pour une meilleure nuit de sommeil. 
○ 22 Planifiez les repas pour la semaine pour vous simplifier la vie. 	23 N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec le dentiste. 	24 Faites des extensions des mollets en faisant la vaisselle ou en préparant le repas. 	25 Nettoyez votre espace de travail. 	26 Accomplissez tous vos objectifs du mois. 	27 Évitez la caféine, incluant les boissons gazeuses, le chocolat, etc. 	28 Faites une petite sieste. 
29 Couchez-vous plus tôt pour une bonne nuit de sommeil. <i>Journée nationale de la guimauve grille</i> 	30 La journée des S'mores. Partagez votre combinaison préférée. <i>Journée nationale de la guimauve grille</i> 	31 Étirez-vous dès votre réveil. 	<p><b>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.</b></p>			

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