

MM

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!**

POUVEZ-VOUS RÉSOUDRE CETTE ÉQUATION?

$$\begin{array}{rcl}
 \text{Bâtiment} + \text{Bâtiment} + \text{Bâtiment} & = & 39 \\
 \text{Clé} + \text{Clé} + \text{Clé} & = & 9 \\
 \text{Cahier} + \text{Cahier} + \text{Cahier} & = & 15 \\
 \text{Bâtiment} \times \text{Cahier} + \text{Cahier} & = & ??
 \end{array}$$

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

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

