

M
M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Pas besoin d'attendre pour avoir confiance en vous»

24-7 Mieux-être

Mes objectifs du mois:

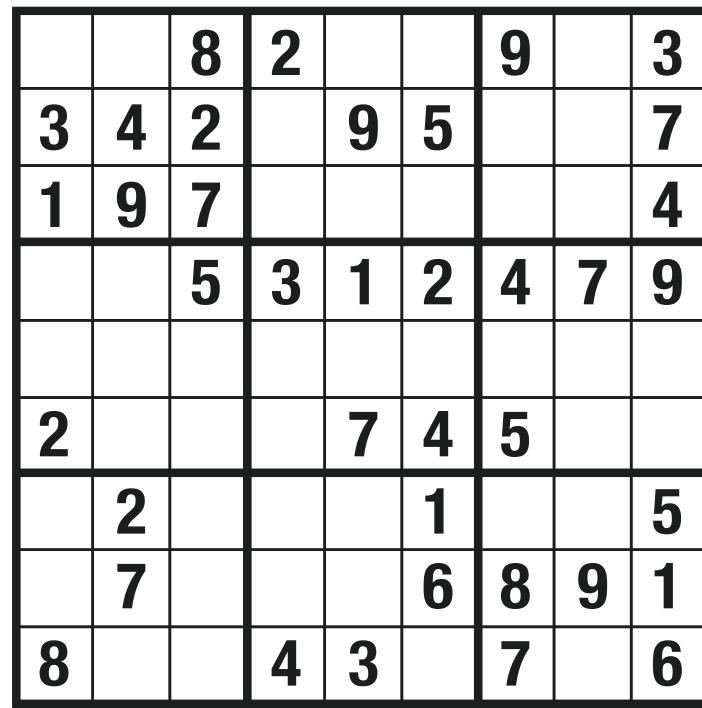
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

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

[Facebook@Systems247](#)
[Linkedin@Systems 24-7](#)
[Instagram@Dunk247](#)



Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en remplissant le Sudoku 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	02
				Inscrivez vos objectifs pour le mois.	Pas de viande aujourd'hui. Trouvez un plat végétarien que vous aimez.	Achetez des fleurs pour ensoleiller votre journée.
● 04	05	06	07	08	09	10
Remplacez vos produits de nettoyage ménagers par des produits non toxiques. <i>Dimanche de Pâques</i>	Commencez la journée avec un bon déjeuner. <i>Lundi de Pâques</i>	Prenez les escaliers aujourd'hui (<i>si possible</i>)	Avez-vous pensé à passer la soie dentaire aujourd'hui?	Allez au lit plus tôt pour une bonne nuit de sommeil.	Prenez du soleil pendant au moins 30 minutes. <i>Jour de la bataille de Vimy</i>	Soyez conscient du langage de votre corps (<i>par exemple, tenez-vous bien droit, regardez les personnes etc.</i>)
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
● 11	12	13	14	15	16	17
Concentrez-vous sur le positif plutôt que sur le négatif. <i>Journée nationale des animaux de compagnie</i>	Avez-vous atteint un objectif?	Soyez fiers de vos accomplissements.	Mangez l'arc-en-ciel. Choisissez un aliment d'une couleur de l'arc-en-ciel à chaque repas.	Respirez profondément.	Appréciez tout ce que votre corps est capable de faire.	Transformez votre petite voix intérieure en pensées positives.
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18	19	● 20	21	22	23	24
Préparez les repas pour la semaine.	Faites une longue promenade. L'air frais et l'exercice nous font toujours du bien.	Soyez présent.	Répétez la devise du mois 5 fois.	Mangez un poisson gras, comme du saumon.	Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels.	Prenez des vitamines.
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25	● 26	27	28	29	30	
Cuisinez avec des herbes fraîches et des épices.	Évitez les régimes. Mettez plutôt l'accent sur votre santé.	Allez vers les autres.	Terminez tous vos objectifs du mois ! <i>Journée nationale des superhéros</i>	Concentrez-vous sur tous vos sens. <i>Journée internationale de la danse</i>	Apprenez quelque chose de nouveau (<i>par exemple, le piano</i>)	
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

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