

**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**



		8	2			9	3
3	4	2		9	5		7
1	9	7					4
		5	3	1	2	4	7
2				7	4	5	
	2				1		5
	7			6	8	9	1
8			4	3		7	6

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](mailto:communications@systems24-7.com). Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<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>						
● 04 Remplacez vos produits de nettoyage ménagers par des produits non toxiques. <i>Dimanche de Pâques</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Commencez la journée avec un bon déjeuner. <i>Lundi de Pâques</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Prenez les escaliers aujourd'hui ( <i>si possible</i> )	07 Avez-vous pensé à passer la soie dentaire aujourd'hui?	01 Inscrivez vos objectifs pour le mois.	02 Pas de viande aujourd'hui. Trouvez un plat végétarien que vous aimez.	03 Achetez des fleurs pour ensoleiller votre journée.
● 11 Concentrez-vous sur le positif plutôt que sur le négatif. <i>Journée nationale des animaux de compagnie</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Avez-vous atteint un objectif?	13 Soyez fiers de vos accomplissements.	14 Mangez l'arc-en-ciel. Choisissez un aliment d'une couleur de l'arc-en-ciel à chaque repas.	08 Allez au lit plus tôt pour une bonne nuit de sommeil.	09 Prenez du soleil pendant au moins 30 minutes. <i>Jour de la bataille de Vimy</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Soyez conscient du langage de votre corps ( <i>par exemple, tenez-vous bien droit, regardez les personnes dans les yeux, etc.</i> ) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 Préparez les repas pour la semaine. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Faites une longue promenade. L'air frais et l'exercice nous font toujours du bien. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	● 20 Soyez présent.	21 Répétez la devise du mois 5 fois.	15 Respirez profondément.	16 Appréciez tout ce que votre corps est capable de faire.	17 Transformez votre petite voix intérieure en pensées positives. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25 Cuisinez avec des herbes fraîches et des épices. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	● 26 Évitez les régimes. Mettez plutôt l'accent sur votre santé. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Allez vers les autres.	28 Terminez tous vos objectifs du mois! <i>Journée nationale des superhéros</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Mangez un poisson gras, comme du saumon.	23 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels.	24 Prenez des vitamines. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			29 Concentrez-vous sur tous vos sens. <i>Journée internationale de la danse</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Apprenez quelque chose de nouveau ( <i>par exemple, le piano</i> ) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

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