



mM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

“Rafraîchir, recentrer et repartir du bon pied”

1247 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!**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en coloriant le mandala en haut de la page. Chaque mois, nous vous offrons une activité pour vous détendre.						
03 Planifiez les repas pour la semaine. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Commencez un nouveau livre. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Laissez tomber quelque chose qui vous dérange. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Définissez un échéancier pour terminer une tâche à faire. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	07 Priorisez vos tâches et rayez quelques tâches faciles de votre liste. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	01 Inscrivez quatre objectifs. <i>Jour de l'an</i> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Terminez enfin ce projet que vous aviez laissé de côté. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 Nettoyez le réfrigérateur. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Réorganisez un espace encombré. <i>Journée nationale de sensibilisation à la traite d'êtres humains</i> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Appelez un ami! <i>Journée nationale du nettoyage de votre bureau</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Regardez votre film préféré. <i>Journée nationale du nettoyage de votre bureau</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Mettez vos limites. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Répétez la devise du mois au moins 5 fois. <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"/>
17 Éliminez les boissons gazeuses et les breuvages caféinés. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Reconnaissez vos propres préjugés et surmontez-les. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Souriez. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Prenez un bon bain chaud. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Terminez un de vos objectifs du mois! <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Finissez de lire un chapitre dans le livre que vous avez commencé. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24 Faites le ménage de vos courriels. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Mettez vos talents en lumière. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Envoyez un message positif à quelqu'un. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Renouez avec un vieil ami. <i>Bell cause pour la cause</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Défaitez enfin le sapinoups. <i>Bell cause pour la cause</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Jour de livraison! Faites-vous livrer un bon repas! <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Permettez-vous de ne rien faire aujourd'hui. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31 Terminez tous vos objectifs du mois ! <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.					



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Soyez plus fort que vos excuses»

 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!**

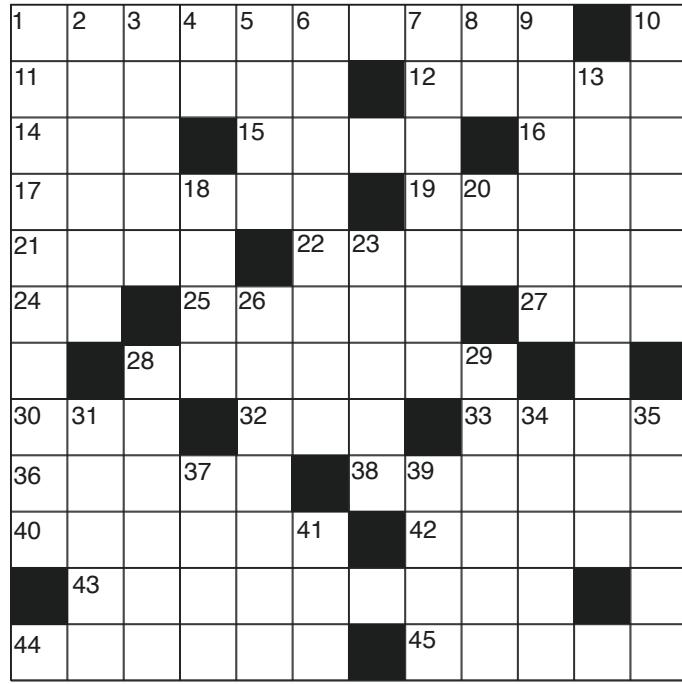


CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

-  [Facebook@Systems247](https://www.facebook.com/systems247)
-  [Linkedin@Systems 24-7](https://www.linkedin.com/company/systems-24-7/)
-  [Instagram@dunk247](https://www.instagram.com/dunk247/)



www.systems24-7.com



VERTICAL

- 1.Milieu social replié sur lui-même
- 2.Incro�ables
- 3.On aime qu'il y en ait à Noël
- 4.Diminutif d'Edward
- 5.Chanteuse québécoise
- 6.Action de serrer dans ses bras
- 7.Flotte à la surface de la mer
- 8.S'utilise pour interrooler quelqu'un
- 9.Huile essentielle
- 10.Paquet de papiers liés ensemble
- 13.Ralentissement de l'activité économique
- 18.Qui provient
- 20.Donc pas ailleurs
- 23.Cervidés
- 26.Peuple de Russie et de Géorgie
- 28.Enregistrée
- 29.Pâturage d'été, en montagne

<https://www.ledevoir.com/jeux>

Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en faisant la grille de mots croisés de ce mois-ci. 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.

HORIZONTAL

- 1.Sans en avoir l'air
- 11.Original
- 12.Tendrement aimé
- 14.Tranquille et silencieux
- 15.Ses feuilles sont dentelées
- 16.Partie d'une poule
- 17.Instrument de chirurgie servant à racler les os
- 19.Masses compactes et pesantes
- 21.On les gave
- 22.Parfaites
- 24.Caesium
- 25.Appareil de détection sous-marine
- 27.Baie des côtes d'Honshu
- 28.Critiqué avec virulence
- 30.Voile triangulaire
- 32.Fils de Noé
- 33.Étoffe brillante
- 36.Ile située entre la Sicile et l'Afrique
- 38.Dans les Cantons-de-l'Est
- 40.Il vit dans la solitude pour prier
- 42.S'inscrivent en faux
- 43.En parlant d'une attitude, qui reste sur la réserve.
- 44.Joie débordante et collective
- 45.Épreuves
- 31.Interjection qui souligne une évidence
- 34.Dédutes
- 35.Greffés
- 37.Cheveux
- 39.Fusionne
- 41.Est-Nord-Est

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Faites un casse-tête. 	01 Nettoyez votre garde-robe. <i>Groundhog Day</i> 	02 03 ● 04 N'achetez rien aujourd'hui. Essayez de ne pas dépenser. 	Époussetez votre poste de travail. 	05 Ajoutez 1000 pas à votre objectif de pas quotidien. 	06 Finissez un livre que vous avez commencé à lire.
07	Inscrivez quatre objectifs pour le mois. 	08 Mettez-vous au défi. Lundi sans caféine. 	09 Mardi Tacos. Partagez votre taco préféré. 	10 ● 11 Toutes les heures, prenez une grande respiration. 	12 Vous avez travaillé fort cette semaine, récompensez-vous. 	13 Allez jouer dans la neige.
14	15 Mangez un petit déjeuner nutritif. <i>Saint-Valentin</i> 	16 Faites don d'aliments non périssables à un refuge. <i>Jour de la famille</i> 	17 Avez-vous atteint un objectif? <i>Mercredi des Cendres</i> 	18 19 Essayez de faire le plus de squats possible aujourd'hui. 	20 Soyez paresseux aujourd'hui. Dépendez-vous et recentrez-vous. 	21 22 Vérifiez le niveau de liquide lave-glace de votre voiture.
21	22 Répétez la devise du mois au moins 5 fois. 	23 Terminez un de vos objectifs du mois! 	24 Réessayez un aliment que vous détestiez quand vous étiez plus jeune. 	25 Souriez. 	26 Rejetez toute négativité cette semaine. 	27 ○ Prenez l'air et allez marcher dehors.
28	Terminez tous vos objectifs du mois! 	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

Réponses: Horizontale: 1. Mme de bien 11. Original 12. O'Brien 14. Choi 15. Orme 16. Ross 17. Ruyline 19. Bllocs 21. Oles 22. Idéales 24. CS 25. Sonar 27. les 28. Fusible 30. Sjd 31. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Verticale:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 35. Eties 37. Tis 39. Unit 41. ENF 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Diagonale:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Central:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. Pard 34. Déeses 44. Joie 45. Épreuves 46. Fustige 36. Sjd 32. Sem 33. Solie 36. Matie 38. Station 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests **Extérieur:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Néglie 4. Ed 5. Djin 6. Entrée 7. Leberig 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 13. Recession 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossetes 28. Flumes 29. Efile 31. P

Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en répondant aux énigmes 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.

2. Quel était le plus haut sommet du monde avant la conquête de l'Everest?

3. Qu'est-ce qui devient mouillé en séchant?

5. Comment obtenir 200 partir de

188
avec une seule ligne?

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
	01 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Allez dehors prendre l'air. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Prenez le temps de vous recentrer aujourd'hui. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Vous avez de la difficulté à boire de l'eau? Prenez une gorgée chaque fois que vous vérifiez votre téléphone. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 C'est vendredi, on mange du poisson! <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Planifiez un rendez-vous chez le dentiste. <i>Journée nationale des dentistes</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
07 Débranchez-vous. Pouvez-vous passer une journée sans appareils technologiques? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Mangez un nouveau fruit pour bien commencer la semaine. <i>Jour du Commonwealth</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Répétez la devise du mois au moins 5 fois. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Avez-vous vérifié vos programmes de sécurité informatique? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Mangez un bol de soupe réconfortant. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Notez les événements que vous ne devez pas oublier. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Découvrez un magasin local dans lequel vous n'êtes jamais allé. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
14 Préparez les repas pour la semaine. <i>On avance l'heure</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Prenez les escaliers aujourd'hui. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Envoyez une note positive à quelqu'un. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Portez du vert pour la Saint-Patrick <i>Fête de la Saint-Patrick</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Vérifiez que votre poste de travail est ergonomique <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Respirez profondément pour laisser-aller toute négativité. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
21 Cuisinez une vieille recette de famille. <i>Journée mondiale de l'eau</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Essayez d'ajouter des fruits à votre eau. <i>Journée mondiale de l'eau</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Faites de l'exercice au quotidien. Par exemple, contractez les abdos pendant que vous attendez en file. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Suivez quelqu'un qui vous inspire sur les médias sociaux. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Désinfectez régulièrement votre téléphone. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Réfléchissez à un moment fort de la semaine! <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Regardez vos photos pour vous rappeler des souvenirs. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28 Évaluez vos habitudes de sommeil. Dormez-vous suffisamment? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Terminez tous vos objectifs du mois ! <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Mangez des protéines à chaque repas. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 Faites quelque chose d'amusant pour relaxer. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" 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

Réponses: 1. Dor-tu? 2. L'Everest 3. Une serviette. 4. Le nez. 5. 488. 6. Un oeuf. 7. David.

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Trouvez le positif»

124-7 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!**

5 _____



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

f Facebook@Systems247

in LinkedIn@Systems 24-7

@ Instagram@Dunk247

SYSTÈMES24-7

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

f Facebook@Systems247
in 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. Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
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.						
● 04 Remplacez vos produits de nettoyage ménagers par des produits non toxiques. <i>Dimanche de Pâques</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 Préparez les repas pour la semaine. <input type="checkbox"/> <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25 Cuisinez avec des herbes fraîches et des épices. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	○ 26 Évitez les régimes. Mettez plutôt l'accent sur votre santé. <input type="checkbox"/> <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Apprenez quelque chose de nouveau (<i>par exemple, le piano</i>) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

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



VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Meilleure vie, meilleure santé»

124-7 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!**

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



L Q X C E P H Y S I Q U E N V L M M V U L Q Y
M T F L Y L F W Y V A G L V E Q U I L I B R E P
E Z X Y Y B G T H Y G I E N E S S E R T S A R R
N S J T X A F L K E P J N T S G N I V A S C O I
T G J I Z I W O R D O N N A N C E S Y O Y T N E
A I T L Z L A K J E G R Y F M K K I U Z E I B R
L Z C Y C L I S M E I L C Y I R I L S B E V H A
S P E B U R E T K P R E S P O N S A B I L I T E
W R G I C Q N Z S P Q P P S O U A T H R H T X Y
I E L S Q U E C X B E N E V O L E N C S J E A F
M P I O L C D V B D U A N H I Y S S C Q I S K S
M P S C F I N A N C I E R P M E X E R C I C E S
I R E I F I A B L E K K S A M V N E J C A T A P
N O B A F U T I I W A I R I R E E L L E R B L B I
O F N L M E C O N O M I E S S J L G Q E N S E T
N E L R R N O T H E R A P I E L E N L D J T V I
F S T E A M X V P T O E Z V Y T W I P O O R I T
U S E M I E U X E T R E W D L I B R E N C E G U
M I P O Q S E I T I V I T C A G S L M N M S A E
E O N V L A N A G E R M E M K L M A Z E S S Y L
U N N O I T A P U C C O B J E C T I F R K R B Q
R N I M A N G E R S A I N E M E N T G H E H T O
K E K L E S I C R E X E H H Y D R A T E R D R Y
A L X Y I N T E L L C T U E L E K Q C A Q I O U

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday		
Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en remplissant le mot caché en haut de la page. Chaque mois, nous vous offrons une activité pour vous détendre.						01		
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.						02		
02 Faites de l'exercice à l'extérieur ce matin.   	03 Évitez la négativité.   	04 Relaxez votre esprit, méditez.   	05 Évitez la restauration rapide aujourd'hui.   	06 Étirez-vous dès votre réveil.   	07 Protégez vos yeux. Portez des lunettes de soleil.   	03 Prenez le temps de faire une activité qu'il vous plaît.   		
08 Avez-vous atteint un objectif? <i>Fêtes des Mères</i>   	09 Répétez la devise du mois 5 fois. 	10 ● 11 Essayez de vous lever et d'aller au lit à une heure régulière tous les jours. 	12 N'hésitez pas à demander de l'aide. 	13 Joignez-vous à un groupe Facebook avec des gens qui partagent vos intérêts. 	14 Fermez les yeux et imaginez-vous à un endroit calme et reposant. 	04 Buvez-vous assez d'eau quotidiennement? 		
15 Soyez fier de la personne que vous êtes. Nous sommes tous différents et c'est très bien comme ça. 	16 Essayez d'être présent (<i>sentez le soleil sur votre peau concentrez-vous sur votre respiration</i>). 	17 ● 18 Envoyez un message positif à quelqu'un de votre entourage. 	19 Terminez un de vos objectifs du mois! 	20 Appréciez ce que vous tenez souvent pour acquis (par exemple, l'eau courante, l'électricité, etc.). 	21 Regardez un nouveau genre de film. 	05 Faites du camping. 		
22 Organisez un barbecue. <i>Fête de la Reine</i> 	23 Essayez de ne pas regarder la télévision aujourd'hui. 	24 ● 25 Musclez vos jambes. Faites des squats. 	26 Mangez un fruit de votre couleur préférée. 	27 Allez dehors pour profiter du soleil. 	28 Faites-vous livrer un repas aujourd'hui. 	06 Évitez la caféine aujourd'hui. 		
29 Terminez tous vos objectifs du mois ! 	30 Appelez un ami! <i>Journée nationale du sourire</i> 	31 ● Le calendrier est rempli de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois (<i>M</i>). 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. 	07					

M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Sentez-vous bien,
soyez bien!»

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!**

5 _____



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

f Facebook@Systems247

in Linkedin@Systems 24-7

@ Instagram@Dunk247

 **SYSTÈMES24-7**



Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en remplissant le jeu de réflexion en haut de la page (trouvez l'expression). 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 pour le mois. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Empruntez un sentier de course pittoresque. <small>Journée nationale de la course à pied</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Essayez une nouvelle recette ce soir. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 C'est vendredi! Souriez! <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Parfois, il ne suffit que de nouveaux vêtements pour se sentir mieux. Achetez-vous quelque chose de nouveau. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
06 Assurez-vous de mettre de la crème solaire avant de sortir. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	07 Achetez-vous des fleurs pour vous faire plaisir. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Prenez une pause de 5 minutes pour vous étirer. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Ajoutez du citron à votre eau pour avoir plus d'énergie. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Créez une liste de chansons positives. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Vous avez travaillé fort cette semaine, gâtez-vous. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Éteignez votre alarme et faites la grasse matinée. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
13 Prenez un bon petit déjeuner. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Marchez un kilomètre aujourd'hui. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Portez votre couleur préférée aujourd'hui. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Mangez des aliments riches en eau. (par exemple, melon d'eau, céleri, concombre, laitue) <small>À quand remonte la dernière fois que vous avez organisé votre espace de travail.</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 À quand remonte la dernière fois que vous avez organisé votre espace de travail. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Célébrez vos succès. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
20 Jouez à un jeu que vous aimez lorsque vous étiez enfant. <small>Journée nationale des peuples autochtones</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Répétez la devise du mois 5 fois. <small>Journée nationale des peuples autochtones</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Faites un compliment à un étranger. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Dansez comme si personne ne vous regardait. <small>Journée nationale de l'hydratation</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Respirez. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Vous avez travaillé fort, faites-vous plaisir. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Sachez dire non, vous avez le droit. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27 Cuisinez un repas. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Lundi sans viande. Mangez des noix de Grenoble, qui sont riches en protéines et un excellent substitut à la viande. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Accomplissez tous vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Soyez fier de la personne que vous êtes. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>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.</p>			

(● Premier quartier ○ Pleine lune ◑ Dernier quartier ● Nouvelle lune)

6. Histoire sans queue ni tête. 7. Le clou du spectacle. 8. Plus de peur que de mal.

9. Réponses: 1. Une idée demain à tête. 2. Tous les chemins mènent à Rome. 3. Le clochard sans queue ni tête. 4. Mettre de l'eau dans son vin. 5. Restez en travers de la gorge.

Liste du Canada

Cochez tout ce que vous avez vu, visité ou fait. Donnez-vous un point chaque fois, puis additionnez vos points. JE SUIS DÉJÀ/J'AI DÉJÀ :

- TRAVERSÉ LE PONT SUSPENDU DE CAPILANO
- BU UN BLOODY CÉSAR
- VISITÉ LES BUTCHART GARDENS
- VU UN ORIGNAL
- VU LES CHUTES NIAGARA
- VISITÉ LE RIPLEY'S AQUARIUM OF CANADA
- VU UNE AURORE BORÉALE
- ALLÉ AU CENTRE EATON DE TORONTO
- ALLÉ À LA GALERIE D'ART DE L'ONTARIO
- ALLÉ À UNE GAME D'HOCKEY
- ALLÉ AU MUSÉE ROYAL DE L'ONTARIO
- ALLÉ À CANADA'S WONDERLAND
- OBSERVÉ LES BALEINES
- VISITÉ LA TOUR DU CN
- FAIT UN BARBECUE EN HIVER

- VISITÉ L'EXPOSITION (CNE)
- VOIR LES BLUE JAYS
- TERMINÉ UNE PHRASE PAR "EH!"
- DORMI DANS UNE TENTE
- VU L'Océan ATLANTIQUE
- JOUÉ AU HOCKEY SUR LA GLACE
- ALLÉ AU STAMPEDE DE CALGARY
- MANGÉ UNE QUEUE DE CASTOR
- ADMIRÉ UNE BERNACHE DU CANADA
- DÉGUSTÉ DU VRAI SIROP D'ÉRABLE
- FAIT DU CANOE/KAYAK
- VU LES ROCHEUSES
- ALLÉ À OTTAWA
- VOYAGÉ AVEC UN SAC À DOS À TRAVERS LE CANADA
- ALLÉ À L'ÎLE DE VANCOUVER

- ALLÉ À STANLEY PARK
 - ALLÉ EN NOUVELLE-ÉCOSSE
 - VISITÉ LE VIEUX-QUÉBEC
 - BU UN CAFÉ CHEZ TIM HORTONS
 - ALLÉ À WHISTLER
 - ALLÉ FAIRE DU SKI/DU SNOWBOARD
 - VISITER LA BAIE DE FUNDY
 - CHANTÉ L'HYMNE NATIONAL EN ANGLAIS ET EN FRANÇAIS
 - FAIT DE LA RAQUETTE
 - VU UN OURS
 - PÊCHÉ SUR LA GLACE
 - VISITÉ UN PARC NATIONAL
 - DIT «DÉSOLÉ» POUR AUCUNE RAISON
 - MANGÉ UNE VRAIE POUTINE
- TOTAL: _____

mM
VOTRE DEVISE DU MOIS:
«Levez-vous avec détermination»



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 remplissant le jeu inspiré par la fête du Canada 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
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.						
04	05	06	07	01	02	03
Débranchez-vous. Essayez de passer la journée sans vos appareils. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Commencez la journée avec un bon petit-déjeuner. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Exprimez votre gratitude. Partagez les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Visitez une laiterie locale. Dégustez une bonne crème glacée. <i>Journée nationale de la crème glacée</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Célébrez le Canada. Pensez sécurité avant tout pour l'utilisation des pièces pyrotechniques (feux d'artifice). <i>Jour du Canada</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Inscrivez vos objectifs pour le mois. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Grillez des courgettes et des aubergines sur le barbecue. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	12	13	14	08	09	10
Aidez un ami à se sentir mieux en lui partageant des conseils sur le mieux-être. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Commencez un nouveau passe-temps. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	N'oubliez pas que nous faisons tous des erreurs. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Écrivez dans un journal pour libérer votre esprit. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Planifiez vos collations. Préparez des noix et des fruits. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Faites de l'exercice dans la piscine. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18	19	20	21	15	16	17
Vérifiez la date d'expiration des condiments dans votre frigo. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Riez sans retenue. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arrêtez de vous comparer aux autres. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Soyez prêt à vous sentir bien tous les jours. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dessinez pour libérer votre créativité et vous détendre. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Faites un budget et voyez quelles dépenses vous pouvez éliminer. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Participez à un karaoqué. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25	26	27	28	22	23	24
Marchez dans votre quartier et admirez les jolies fleurs. <i>Journée nationale des parents</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Au lieu de 3 gros repas, mangez plusieurs petits repas tout au long de la journée. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Découvrez un thé qui vous fait du bien. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Évitez toutes les distractions. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Appréciez les petites choses de la vie. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Faites un changement positif. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Payez pour quelqu'un qui attend derrière vous en file. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29	30	31				



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



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!**

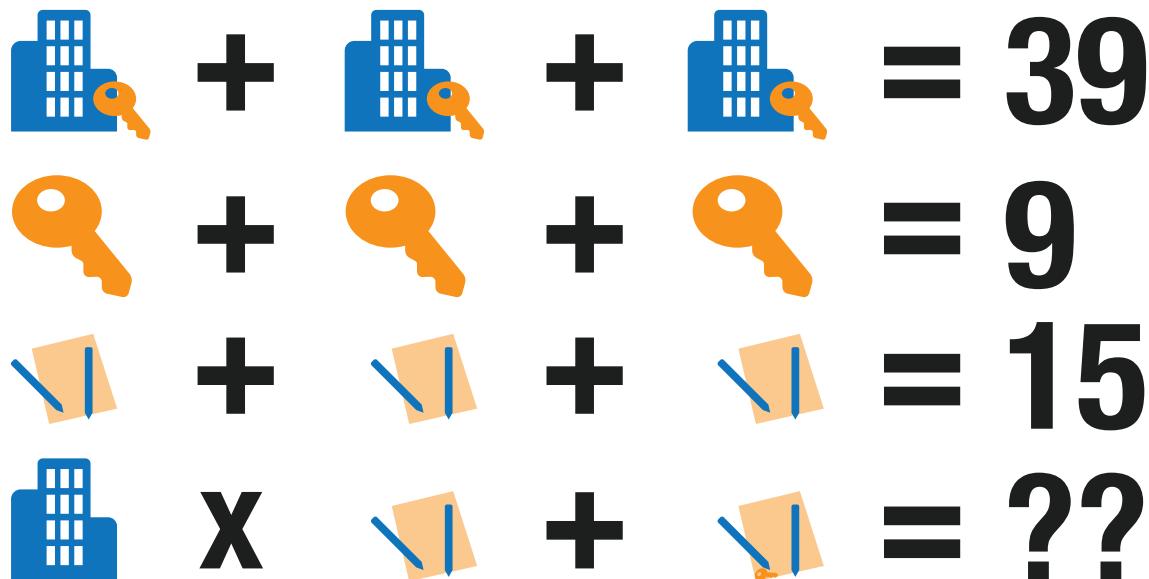


CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



POUVEZ-VOUS RÉSOUDRE CETTE ÉQUATION?



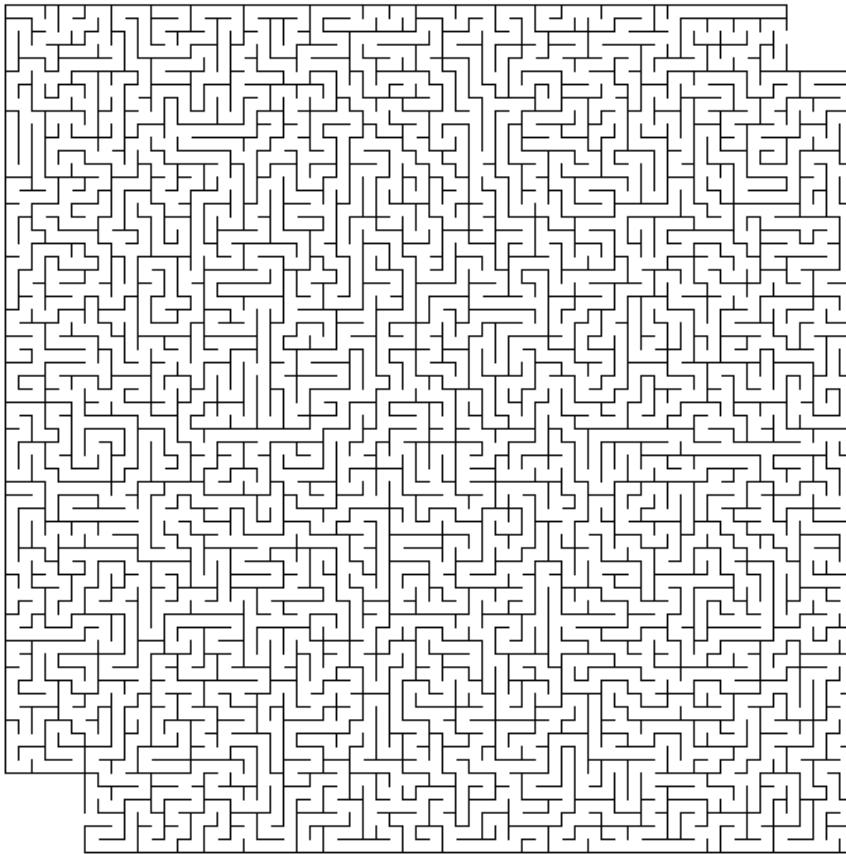
Réponse: _____

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. 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>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.</p>			

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



Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en complétant le labyrinthe 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
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.			01 Inscrivez vos objectifs du mois.	02 Gribouillez.	03 Faites un don/bénévolat à votre banque alimentaire locale. <i>Journée nationale de la banque alimentaire</i>	04 Allumez une bougie de votre fragrance préférée (N'oubliez pas la sécurité avant tout)
05 Sauvez du temps le matin et planifiez votre tenue avant d'aller au lit.	06 Tenez un journal de gratitude. <i>Fête du Travail</i>	07 Allez faire un tour dehors pour un peu de vitamine D.	08 Procurez-vous une plante d'intérieur.	09 Accomplissez votre première tâche de la journée et faites votre lit.	10 Planifiez vos collations. Préparez des fruits et des noix.	11 Prenez soin de votre visage et de votre peau.
12 Faites face à vos peurs.	13 Améliorez votre sommeil en laissant votre cellulaire hors de la chambre à coucher.	14 Avez-vous atteint un objectif?	15 Apprenez quelque chose de nouveau aujourd'hui. <i>Journée nationale d'apprentissage en ligne</i>	16 Créez un tableau de motivation. Des endroits que vous voulez visiter, des gens qui vous inspirent, des objectifs que vous voulez atteindre, etc.	17 Épargnez pour un fonds d'urgence.	18 Inscrivez-vous à une classe d'un jour ou regardez une vidéo instructive sur YouTube. <i>Journée nationale de la danse</i>
19 Visitez une boutique locale.	20 Respirez profondément pendant 10 minutes.	21 Jouez à un jeu de société.	22 Regardez de vieilles photos et rappelez-vous de bons souvenirs.	23 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels.	24 Écoutez un nouveau podcast ou un livre audio.	25 Assurez-vous de faire l'entretien de votre voiture avant l'hiver. <i>Journée nationale de la mise au point</i>
26 Dégustez une pâtisserie faite maison.	27 Prenez le temps de relaxer en silence.	28 Faites des biceps. Vous n'avez pas d'haltères? Utilisez des gallons d'eau.	29 Accomplissez tous vos objectifs du mois.	30 Blottissez-vous contre un ami à quatre pattes.		

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

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Nourrissez votre corps, votre esprit et votre âme»

124-7 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

SYSTÈMES24-7

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Respirez»

 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!**



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

f Facebook@Systems247

in LinkedIn@Systems 24-7

@ Instagram@Dunk247

 **SYSTÈMES24-7**



**CRÉEZ VOTRE
VAMPIRE**
Dessinez le visage et coloriez-le.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
03 Essayez des plats de différentes cultures. 	04 Réveillez-vous tôt pour admirer le lever du soleil. 	05 Utilisez de l'huile de coco au lieu du beurre pour une alternative plus santé. 	06 Buvez de l'eau au réveil pour activer votre métabolisme. 	07 Décorez pour l'automne. 	01 Apprenez à décoder le langage du corps. <i>Journée nationale du langage corporel</i> 	02 Inscrivez vos objectifs du mois. 
10 Apprenez à laisser-aller les relations toxiques. <i>Journée mondiale de la santé mentale</i> 	11 Relaxez et appréciez le long week-end. <i>Action de grâces</i> 	12 Apportez tous les médicaments périmés et inutilisés à votre pharmacien, qui les éliminera correctement. 	13 Annulez les abonnements que vous n'utilisez plus. 	14 Évitez les boissons sucrées. 	08 Faites de yoga pour améliorer votre équilibre, votre flexibilité, votre force musculaire et votre tranquillité d'esprit. 	09 Faites quelque chose qui vous rend heureux. 
17 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels. 	18 Soyez créatif et bricolez. 	19 Ne prenez pas les problèmes des autres sur vos épaules. 	20 Faites le ménage de vos garde-robés et faites don des vêtements d'hiver dont vous n'avez plus besoin. 	21 Répétez la devise du mois 3 fois. 	15 Prenez rendez-vous pour un massage. 	16 Faites une promenade et admirez les couleurs d'automne. 
24 Organisez une téléconférence avec votre famille et vos amis. 	25 Lundi sans viande. Mangez des noix de Grenoble qui sont riches en protéines et un excellent substitut à la viande. 	26 Concentrez-vous sur ce qui vous rend heureux dans la vie. 	27 Redécouvrez un passe-temps. 	28 Buvez de l'eau 30 minutes avant un repas pour favoriser la digestion. 	22 Passez du temps avec vos animaux de compagnie. 	23 Souriez à un étranger pour répandre la bonne humeur autour de vous. <i>Journée nationale pour faire une différence</i> 
31 Fabriquez vous-même votre costume d'Halloween. <i>Halloween</i> 	<p>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.</p>					

Charivari Mieux-être

mM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

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

1247 Mieux-être

NE OMRFE _____
 TACITÉVI YHSQPIEU _____
 AARLEXTINO _____
 ÉALTEHT _____
 RRCEHMA _____
 UXIME-TÊER _____
 NSIEA LIIMENNTTOAA _____
 GYOA _____
 RXEECCIE _____

TTIIRUNNO _____
 ECOFR _____
 SILMMOE _____
 XÉEFLBIITL _____
 NOOTTMVAII _____
 FITJBSOEC _____
 SÉNTA _____
 TANSÉ LEENMTA _____
 RRREEIPS _____
 XUEMI VVRIE _____

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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Ramasser les feuilles ne doit pas nécessairement être une tâche ennuyeuse. Jouez dans les feuilles comme quand vous étiez enfant. <input 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 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Mangez 5 portions de fruits et de légumes. <input 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Prenez des nouvelles de vos voisins. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Faites-vous un compliment. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Prenez une pause aujourd'hui. Mentallement, physiquement et émotionnellement. <i>Jour du Souvenir</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Vous faites du bon travail. <input 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Faites un budget. <input 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Découvrez un nouveau sentier (<i>selon la température</i>). <input 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 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21 Faites le plein de collations santé. <input 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Faites des jumping jacks pendant les pauses publicitaires. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Lisez un nouveau livre. <input 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 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 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Accomplissez tous vos objectifs du mois <input 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 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

De droite: Nutrition, Force, Sommeil, Flexibilité, Motivation, Objectifs, Santé mentale, Relaxation, Activité physique, Marche, Mieux-être, Santé mentale, Réflexion, Yoga, Exercice. Réponses: De gauche: En forme, Activité physique, Relaxation, Activité, Marche, Mieux-être, Santé alimentation, Yoga, Exercice



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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

 **SYSTÈMES24-7**

M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

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

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



Joyeuses fêtes et bonne année

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.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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.	01 Faites don de boîtes de conserve ou de manteaux d'hiver à un refuge. <i>Journée nationale du don</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Il n'est jamais trop tard ou trop tôt pour être en santé. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Allez patiner. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
05 Le temps des fêtes est toujours une course effrénée. N'oubliez pas de ralentir un peu. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Contrôlez vos portions. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	07 Prenez du temps pour vous-même. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Prenez des vitamines. Vous ne savez pas exactement ce dont vous avez besoin? Prenez rendez-vous avec votre médecin. <input type="checkbox"/> <input checked="" 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"/>	10 Changer le filtre de la fournaise si ce n'est pas déjà fait. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Faites un bonhomme de neige. <i>L'anniversaire du Statut de Westminster</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12 Traitez les autres comme vous aimeriez être traité. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Vivez dans le moment présent. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Faites des biscuits pour le temps des fêtes. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Cessez de vous comparer aux autres. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Ajoutez des fraises, des ananas ou du basilic à votre eau pour faire changement <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Dégustez votre dessert au sirop d'érable préféré. <i>Journée nationale du sirop d'érable</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Portez votre chandail de Noël préféré. <i>Journée nationale du pull de Noël</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19 Emportez une collation protéinée pour les journées occupées. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Faites une promenade et admirez les paysages d'hiver. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Allez glisser. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Prenez une grande inspiration. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Soyez gentil avec vous-même. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Réalisez des pots-pourris de Noël dans un chaudron. <i>(N'oubliez pas la sécurité avant tout)</i> <i>Veille de Noël</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Pratiquez la gratitude. <i>Jour de Noël</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26 Faites la grasse matinée sans culpabilité. <i>Lendemain de Noël</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Un esprit calme apporte force intérieure et confiance en soi. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Cesser d'utiliser vos appareils électroniques au moins une heure avant d'aller vous coucher. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Vous aimez notre activité mensuelle? Procurez-vous un album de coloriage pour adulte. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Accomplissez tous vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 Vous avez travaillé fort cette année. Célébrez! <i>Veille du jour de l'an</i> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	