

M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

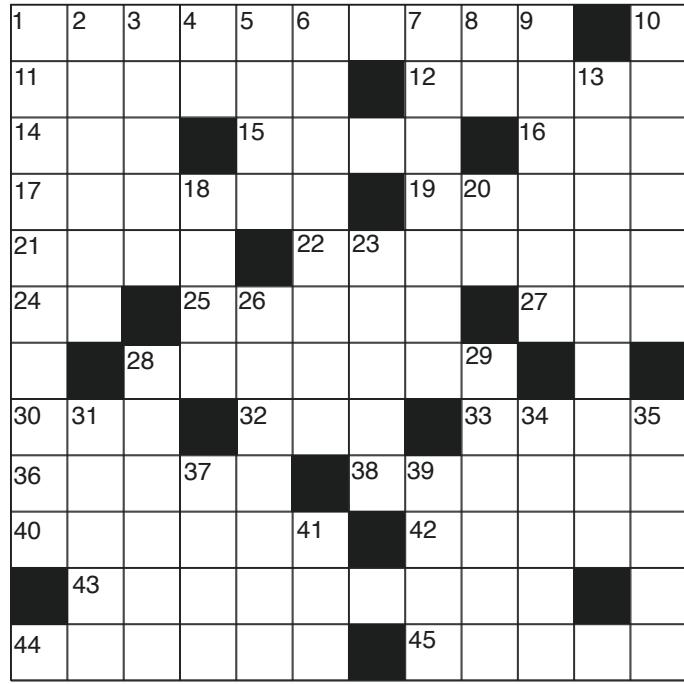
«Soyez plus fort que vos excuses»

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!**



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

VERTICAL

1. Milieu social replié sur lui-même
2. Incroyables
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 interpeller 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

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 poulie
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



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



www.systems24-7.com

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	01 Faites un casse-tête.	02 Nettoyez votre garde-robe. <i>Groundhog Day</i>	03 N'achetez rien aujourd'hui. Essayez de ne pas dépenser.	04 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 Toutes les heures, prenez une grande respiration.	11 Mangez un fruit à chaque repas aujourd'hui.	12 Vous avez travaillé fort cette semaine, récompensez-vous.	13 Allez jouer dans la neige.
14 Mangez un petit déjeuner nutritif.	15 Faites don d'aliments non périssables à un refuge. <i>Jour de la famille</i>	16 S'aimer soi-même. Inscrivez 3 choses que vous aimez à propos de vous-même.	17 Avez-vous atteint un objectif? <i>Mercredi des Cendres</i>	18 Essayez de faire le plus de squats possible aujourd'hui.	19 Vérifiez le niveau de liquide lave-glace de votre voiture.	20 Soyez paresseux aujourd'hui. Déstendez-vous et recentrez-vous.
21 Répétez la devise du mois au moins 5 fois.	22 Faites le ménage dans votre porte-feuille. Jetez les rabais expirés.	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!	<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

Réponses: Horizontale: 1. Mme de bien 11. Original 12. Orléans 14. Chemin 15. Orléans 16. Rea 17. Rungis 19. Blois 21. Ois 22. Idéales 24. CS 25. Sancer 27. Isère 28. Fusté 30. Sjd 31. Sem 33. Soie 36. Matte 38. Suton 40. Emile 42. Net 43. Défensive 44. Lèesse 45. Tests **Verticale:** 1. Microcosme 2. Inouïs 3. Négligé 4. Ed 5. Doin 6. Entrée 7. Lebœuf 8. Eh 9. Néfoul 10. Lasse 13. Récission 18. Isus 20. La 23. Dims 26. Ossées 28. Femmes 29. Effe 31. Pard 34. Déeses 35. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 36. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 37. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 38. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 39. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 40. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 41. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 42. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 43. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 44. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 45. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 46. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 47. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 48. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 49. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 50. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 51. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 52. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 53. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 54. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 55. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 56. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 57. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 58. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 59. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 60. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 61. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 62. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 63. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 64. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 65. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 66. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 67. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 68. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 69. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 70. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 71. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 72. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 73. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 74. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 75. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 76. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 77. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 78. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 79. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 80. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 81. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 82. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 83. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 84. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 85. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 86. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 87. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 88. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 89. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 90. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 91. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 92. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 93. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 94. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 95. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 96. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 97. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 98. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 99. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE 100. Etils 37. Tis 39. Unit 41. ENE