

mm

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!**

5 _____



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

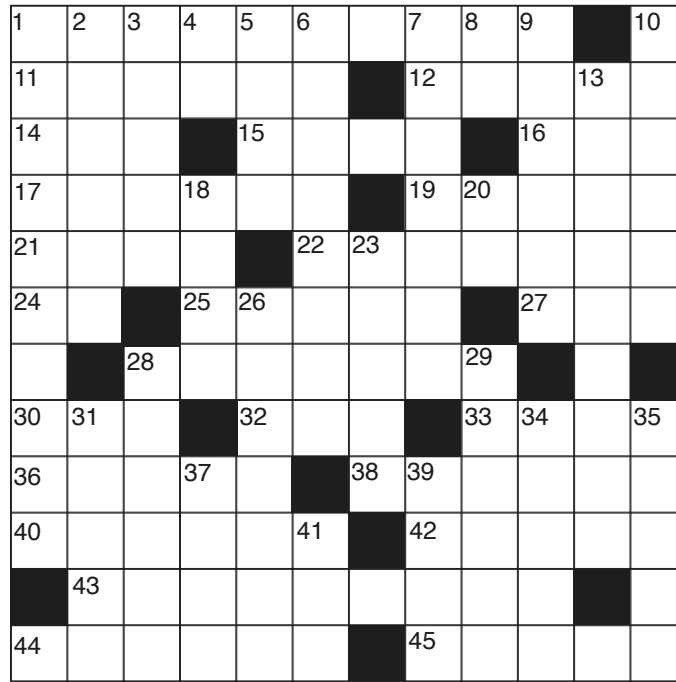
Facebook@Systems247

LinkedIn@Systems 24-7

Instagram@Dunk247



www.systems24-7.com



<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 interpellé quelque'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

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	01 Faites un casse-tête. <input type="checkbox"/>	02 Nettoyez votre garde-robe. <i>Groundhog Day</i> <input type="checkbox"/>	03 N'achetez rien aujourd'hui. Essayez de ne pas dépenser. <input type="checkbox"/>	04 Époussetez votre poste de travail. <input type="checkbox"/>	05 Ajoutez 1000 pas à votre objectif de pas quotidien. <input type="checkbox"/>	06 Finissez un livre que vous avez commencé à lire. <input type="checkbox"/>
07 Inscrivez quatre objectifs pour le mois. <input type="checkbox"/>	08 Mettez-vous au défi. Lundi sans caféine. <input type="checkbox"/>	09 Mardi Tacos. Partagez votre taco préféré. <input type="checkbox"/>	10 Toutes les heures, prenez une grande respiration. <input type="checkbox"/>	11 Mangez un fruit à chaque repas aujourd'hui. <input type="checkbox"/>	12 Vous avez travaillé fort cette semaine, récompensez-vous. <input type="checkbox"/>	13 Allez jouer dans la neige. <input type="checkbox"/>
14 Mangez un petit déjeuner nutritif. <i>Saint-Valentin</i> <input type="checkbox"/>	15 Faites don d'aliments non périssables à un refuge. <i>Jour de la famille</i> <input type="checkbox"/>	16 S'aimer soi-même. Inscrivez 3 choses que vous aimez à propos de vous-même. <input type="checkbox"/>	17 Avez-vous atteint un objectif? <i>Mercredi des Cendres</i> <input type="checkbox"/>	18 Essayez de faire le plus de squats possible aujourd'hui. <input type="checkbox"/>	19 Vérifiez le niveau de liquide lave-glace de votre voiture. <input type="checkbox"/>	20 Soyez paresseux aujourd'hui. Détendez-vous et recentrez-vous. <input type="checkbox"/>
21 Répétez la devise du mois au moins 5 fois. <input type="checkbox"/>	22 Faites le ménage dans votre porte-feuille. Jetez les rabais expirés. <input type="checkbox"/>	23 Terminez un de vos objectifs du mois! <input type="checkbox"/>	24 Réessayez un aliment que vous détestiez quand vous étiez plus jeune. <input type="checkbox"/>	25 Souriez. <input type="checkbox"/>	26 Rejetez toute négativité cette semaine. <input type="checkbox"/>	27 Prenez l'air et allez marcher dehors. <input type="checkbox"/>
28 Terminez tous vos objectifs du mois! <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: Horizontal: 1. Mine de rien 11. Original 12. Classe 13. Récession 18. Issu 20. La 23. Daims 26. Ossètes 28. Filmées 29. Estive 31. Pardi 34. Côtés 4. Ed 5. Dion 6. Etreinte 7. Iceberg 8. Eh 9. Nérol 10. Lait 11. Original 12. Classe 13. Récession 18. Issu 20. La 23. Daims 26. Ossètes 28. Filmées 29. Estive 31. Pardi 34. Côtés 28. Fustige 30. Sp 32. Sem 33. Soie 36. Maille 38. Sutton 40. Ermitte 42. Nient 43. Défensive 44. Lisse 45. Tests Vertical: 1. Microcosme 2. Louis 3. Neige 35. Entes 37. Tifs 39. Unit 41. ENE