

M

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Soyez plus fort que vos excuses»

24-7 Mieux-être

Mes objectifs du mois:

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

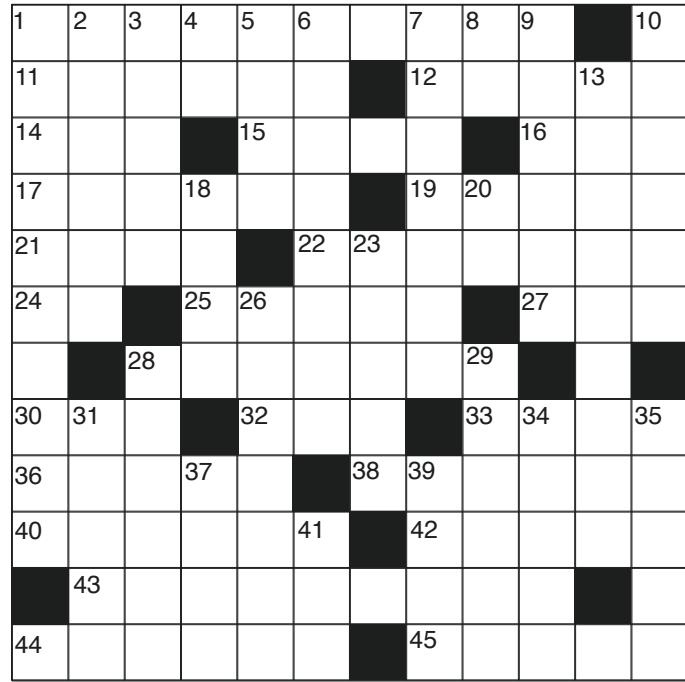
Selon les directives canadiennes en matière de mouvement, **vous devez essayer de faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine!**



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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

SYSTÈMES24-7



<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 interroger 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 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

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. <i>Saint-Valentin</i> 	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. <i>Mercredi des Cendres</i> 	17 Avez-vous atteint un objectif? 	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 (M). 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