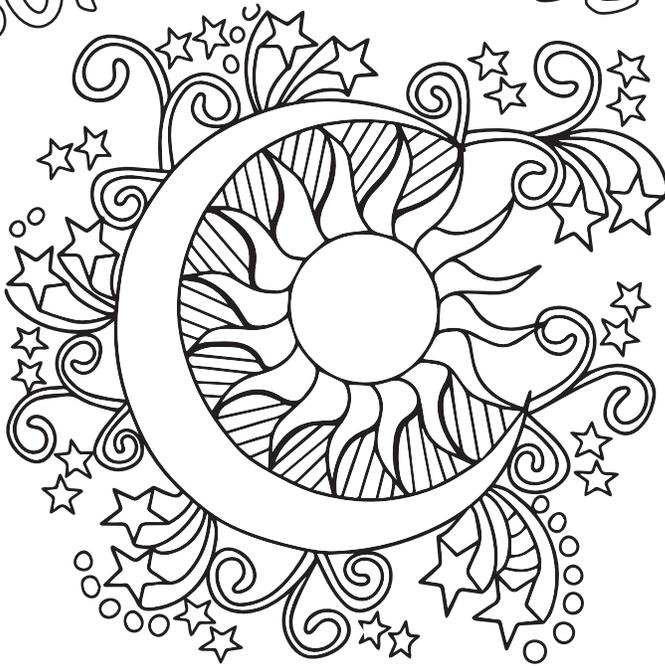


BONNE ANNÉE



MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

“Rafraîchir, recentrer et repartir du bon pied”

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!**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>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.</p> <p>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.</p>					<p>01</p> <p>Inscrivez quatre objectifs.</p> <p>Jour de l'an</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>02</p> <p>Terminez enfin ce projet que vous aviez laissé de côté.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>03</p> <p>Planifiez les repas pour la semaine.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>04</p> <p>Commencez un nouveau livre.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>05</p> <p>Laissez tomber quelque chose qui vous dérange.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>06</p> <p>Définissez un échéancier pour terminer une tâche à faire.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>07</p> <p>Priorisez vos tâches et rayez quelques tâches faciles de votre liste.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>08</p> <p>Répétez la devise du mois au moins 5 fois.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>09</p> <p>Avez-vous atteint un objectif?</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>10</p> <p>Nettoyez le réfrigérateur.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>11</p> <p>Réorganisez un espace encombré.</p> <p><i>Journée nationale de sensibilisation à la traite d'êtres humains</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>12</p> <p>Appelez un ami!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>13</p> <p>Regardez votre film préféré.</p> <p><i>Journée nationale du nettoyage de votre bureau</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>14</p> <p>Mettez vos limites.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>15</p> <p>Travaillez sur un objectif mensuel.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>16</p> <p>Transformez vos pensées négatives en pensées positives.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>17</p> <p>Éliminez les boissons gazeuses et les breuvages caféinés.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>18</p> <p>Reconnaissez vos propres préjugés et surmontez-les.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>19</p> <p>Souriez.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>20</p> <p>Prenez un bon bain chaud.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>21</p> <p>Terminez un de vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>22</p> <p>Finissez de lire un chapitre dans le livre que vous avez commencé.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>23</p> <p>Stationnez-vous le plus loin possible de la porte d'entrée.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>24</p> <p>Faites le ménage de vos courriels.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>25</p> <p>Mettez vos talents en lumière.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>26</p> <p>Envoyez un message positif à quelqu'un.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>27</p> <p>Renouez avec un vieil ami.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>28</p> <p>Défaites enfin le sapinoups.</p> <p><i>Belle cause pour la cause</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>29</p> <p>Jour de livraison! Faites-vous livrer un bon repas!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>30</p> <p>Permettez-vous de ne rien faire aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>31</p> <p>Terminez tous vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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>					



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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





VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Soyez plus fort que vos excuses»



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 _____

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10
11							12			13
14				15					16	
17			18				19	20		
21					22	23				
24			25	26					27	
		28						29		
30	31			32				33	34	35
36			37			38	39			
40					41		42			
	43									
44							45			

<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

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



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	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.	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. Détendez-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: Horizontal: 1. Mine de rien 11. Original 12. Classe 13. Récession 18. Issu 20. La 23. Daims 26. Ossètes 28. Filmées 29. Estive 31. Partit 34. Oïtes 4. Ed 5. Dion 6. Etreinte 7. Iceberg 8. Eh 9. Nérol 10. Lasse 11. Sotte 36. Maille 38. Sutton 40. Ermitte 42. Nient 43. Défensive 44. Lisse 45. Tesis **Vertical:** 1. Microcosme 2. Louis 3. Neige 28. Fustige 30. Sp 32. Sem 33. Soie 36. Maille 38. Sutton 40. Ermitte 42. Nient 43. Défensive 44. Lisse 45. Tesis

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.



1. À quelle question ne pouvez-vous JAMAIS répondre oui? _____

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

4. Qu'est-ce qui coule, mais ne flotte pas, peut sentir, mais ne voit pas? _____

5. Comment obtenir 200 partir de

188
avec une seule ligne?

6. Qu'est-ce qui doit être CASSÉ avant de l'utiliser? _____

7. Les parents de David ont 3 fils: Cric, Crac et quel est le nom du troisième fils? _____



VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Trouvez le positif»



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
	01 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Allez dehors prendre l'air. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Prenez le temps de vous recentrer aujourd'hui. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 ☾ C'est vendredi, on mange du poisson! <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
07 Débranchez-vous. Pouvez-vous passer une journée sans appareils technologiques? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Répétez la devise du mois au moins 5 fois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Avez-vous vérifié vos programmes de sécurité informatique? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Mangez un bol de soupe réconfortant. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Notez les événements que vous ne devez pas oublier. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 ● Découvrez un magasin local dans lequel vous n'êtes jamais allé. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Prenez les escaliers aujourd'hui. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Envoyez une note positive à quelqu'un. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 Vérifiez que votre poste de travail est ergonomique <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Respirez profondément pour laisser aller toute négativité. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21 ☾ Cuisinez une vieille recette de famille. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Faites de l'exercice au quotidien. <i>Par exemple, contractez les abdos pendant que vous attendez en file.</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Suivez quelqu'un qui vous inspire sur les médias sociaux. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Désinfectez régulièrement votre téléphone. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Réfléchissez à un moment fort de la semaine! <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Regardez vos photos pour vous rappeler des souvenirs. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28 ☾ Évaluez vos habitudes de sommeil. Dormez-vous suffisamment? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Terminez tous vos objectifs du mois! <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Mangez des protéines à chaque repas. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 Faites quelque chose d'amusant pour relaxer. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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

CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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





VOTRE DEVISE DU MOIS:

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

24-7 Mieux-être

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

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 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.



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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

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

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



L Z 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 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

- Ordonnances
- Financier
- Spirituel
- Église
- Manger sainement
- Physique
- Thérapie
- Yoga
- Responsabilité
- Mieux-être
- Non-fumeur
- Fiable
- Exercice
- Hydrater
- Confronter
- Marcher
- Nager
- Stress
- Hygiène
- Cyclisme
- Activités
- Rire
- Redonner
- Social
- Économies
- Équilibre
- Bénévole
- Mental
- Objectif
- Libre
- Intellectuel
- Prier
- Émotif
- Professionnel

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Meilleure vie,
meilleure santé»

↕247↕ 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
<p>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.</p> <p><i>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.</i></p>						<p>01</p> <p>Inscrivez vos objectifs pour le mois.</p> <p><i>Journée nationale du jeu extérieur</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>02</p> <p>Faites de l'exercice à l'extérieur ce matin.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>03</p> <p>Évitez la négativité.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>04</p> <p>Relaxez votre esprit, méditez.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>05</p> <p>Évitez la restauration rapide aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>06</p> <p>Étirez-vous dès votre réveil.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>07</p> <p>Protégez vos yeux. Portez des lunettes de soleil.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>08</p> <p>Prenez le temps de faire une activité qu'il vous plaît.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>09</p> <p>Avez-vous atteint un objectif?</p> <p><i>Fêtes des Mères</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>10</p> <p>Répétez la devise du mois 5 fois.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>11</p> <p>Essayez de vous lever et d'aller au lit à une heure régulière tous les jours.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>12</p> <p>N'hésitez pas à demander de l'aide.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>13</p> <p>Joignez-vous à un groupe Facebook avec des gens qui partagent vos intérêts.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>14</p> <p>Fermez les yeux et imaginez-vous à un endroit calme et reposant.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>15</p> <p>Buvez-vous assez d'eau quotidiennement?</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>16</p> <p>Soyez fier de la personne que vous êtes. Nous sommes tous différents et c'est très bien comme ça.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>17</p> <p>Essayez d'être présent (<i>sentez le soleil sur votre peau concentrez-vous sur votre respiration</i>).</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>18</p> <p>Envoyez un message positif à quelqu'un de votre entourage.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>19</p> <p>Terminez un de vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>20</p> <p>Appréciez ce que vous tenez souvent pour acquis (<i>par exemple, l'eau courante, l'électricité, etc.</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>21</p> <p>Regardez un nouveau genre de film.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>22</p> <p>Faites du camping.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>23</p> <p>Organisez un barbecue.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>24</p> <p>Essayez de ne pas regarder la télévision aujourd'hui.</p> <p><i>Fête de la Reine</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>25</p> <p>Musclez vos jambes. Faites des squats.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>26</p> <p>Mangez un fruit de votre couleur préférée.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>27</p> <p>Allez dehors pour profiter du soleil.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>28</p> <p>Faites-vous livrer un repas aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>29</p> <p>Évitez la caféine aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>30</p> <p>Terminez tous vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>31</p> <p>Appelez un ami!</p> <p><i>Journée nationale du sourire</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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>				



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



Liste du Canada

MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Levez-vous avec détermination»

24-7 Mieux-être

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 :

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> TRAVERSÉ LE PONT SUSPENDU DE CAPILANO | <input type="checkbox"/> VISITÉ L'EXPOSITION (CNE) | <input type="checkbox"/> ALLÉ À STANLEY PARK |
| <input type="checkbox"/> BU UN BLOODY CÉSAR | <input type="checkbox"/> VOIR LES BLUE JAYS | <input type="checkbox"/> ALLÉ EN NOUVELLE-ÉCOSSE |
| <input type="checkbox"/> VISITÉ LES BUTCHART GARDENS | <input type="checkbox"/> TERMINÉ UNE PHRASE PAR "EHI!" | <input type="checkbox"/> VISITÉ LE VIEUX-QUÉBEC |
| <input type="checkbox"/> VU UN ORIGINAL | <input type="checkbox"/> DORMI DANS UNE TENTE | <input type="checkbox"/> BU UN CAFÉ CHEZ TIM HORTONS |
| <input type="checkbox"/> VU LES CHUTES NIAGARA | <input type="checkbox"/> VU L'OcéAN ATLANTIQUE | <input type="checkbox"/> ALLÉ À WHISTLER |
| <input type="checkbox"/> VISITÉ LE RIPLEY'S AQUARIUM OF CANADA | <input type="checkbox"/> JOUÉ AU HOCKEY SUR LA GLACE | <input type="checkbox"/> ALLÉ FAIRE DU SKI/DU SNOWBOARD /VISITER LA BAIE DE FUNDY |
| <input type="checkbox"/> VU UNE AUBORE BORÉALE | <input type="checkbox"/> ALLÉ AU STAMPEDE DE CALGARY | <input type="checkbox"/> CHANTÉ L'HYMNE NATIONAL EN ANGLAIS ET EN FRANÇAIS |
| <input type="checkbox"/> ALLÉ AU CENTRE EATON DE TORONTO | <input type="checkbox"/> MANGÉ UNE QUEUE DE CASTOR | <input type="checkbox"/> FAIT DE LA RAQUETTE |
| <input type="checkbox"/> ALLÉ À LA GALERIE D'ART DE L'ONTARIO | <input type="checkbox"/> ADMIRÉ UNE BERNACHE DU CANADA | <input type="checkbox"/> VU UN OURS |
| <input type="checkbox"/> ALLÉ À UNE GAME D'HOCKEY | <input type="checkbox"/> DÉGUSTÉ DU VRAI SIROP D'ÉRABLE | <input type="checkbox"/> PÊCHÉ SUR LA GLACE |
| <input type="checkbox"/> ALLÉ AU MUSÉE ROYAL DE L'ONTARIO | <input type="checkbox"/> FAIT DU CANOE/KAYAK | <input type="checkbox"/> VISITÉ UN PARC NATIONAL |
| <input type="checkbox"/> ALLÉ À CANADA'S WONDERLAND | <input type="checkbox"/> VU LES ROCHEUSES | <input type="checkbox"/> DIT «DÉSOLÉ» POUR AUCUNE RAISON |
| <input type="checkbox"/> OBSERVÉ LES BALEINES | <input type="checkbox"/> ALLÉ À OTTAWA | <input type="checkbox"/> MANGÉ UNE VRAIE POUTINE |
| <input type="checkbox"/> VISITÉ LA TOUR DU CN | <input type="checkbox"/> VOYAGÉ AVEC UN SAC À DOS À TRAVERS LE CANADA | TOTAL: _____ |
| <input type="checkbox"/> FAIT UN BARBECUE EN HIVER | <input type="checkbox"/> ALLÉ À L'ÎLE DE VANCOUVER | |

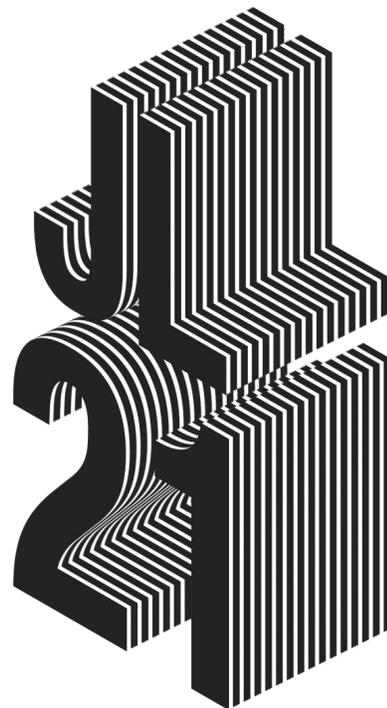
Mes objectifs du mois:

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



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

Facebook@Systems247

LinkedIn@Systems 24-7

Instagram@Dunk247



MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Voyez toujours le verre à moitié plein!»

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!**

POUVEZ-VOUS RÉSOUDRE CETTE ÉQUATION?

$$\begin{array}{r}
 \text{Bâtiment} + \text{Bâtiment} + \text{Bâtiment} = 39 \\
 \text{Clé} + \text{Clé} + \text{Clé} = 9 \\
 \text{Crayon} + \text{Crayon} + \text{Crayon} = 15 \\
 \text{Bâtiment} \times \text{Crayon} + \text{Crayon} = ??
 \end{array}$$

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.



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
01 Reconnectez avec un vieil ami. <i>Journée nationale de l'amitié</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Faites une activité amusante à l'extérieur (Ex. poches ou mini-golf) <i>Jour férié</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Baissez les vitres dans la voiture pour apprécier l'air frais. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Allez faire du vélo. Vous n'avez pas de vélo? Louez-en un. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Tout le monde aime les fruits et légumes frais. Pourquoi ne pas cultiver votre propre jardin? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	07 Essayez de faire 10 jumping jacks au moins 3 fois aujourd'hui. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
08 Créez ou rejoignez-vous à un groupe Facebook. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Fatigué d'être toujours assis? Programmez une alarme sur votre téléphone pour penser à vous lever toutes les heures. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Essayez d'avoir des aliments de toutes les couleurs dans votre assiette. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Félicitez-vous de tous vos efforts. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Concentrez-vous sur le positif. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Offrez votre aide ou appelez un ami ou un membre de votre famille. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15 Soyez reconnaissant pour ce que vous avez. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Racontez votre blague préférée. <i>Journée nationale de la blague</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Gâtez-vous en allant dans votre restaurant préféré, même si ce n'est que pour commander un plat à emporter. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 N'oubliez pas que les pensées positives sont source de sentiments positifs. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Regardez votre film préféré. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Évitez de manger 2h avant d'aller vous coucher pour une meilleure nuit de sommeil. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22 Planifiez les repas pour la semaine pour vous simplifier la vie. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec le dentiste. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Faites des extensions des mollets en faisant la vaisselle ou en préparant le repas. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Nettoyez votre espace de travail. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Accomplissez tous vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Évitez la caféine, incluant les boissons gazeuses, le chocolat, etc. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Faites une petite sieste. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29 Couchez-vous plus tôt pour une bonne nuit de sommeil. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 La journée des S'mores. Partagez votre combinaison préférée. <i>Journée nationale de la guimauve grille</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 Étirez-vous dès votre réveil. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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



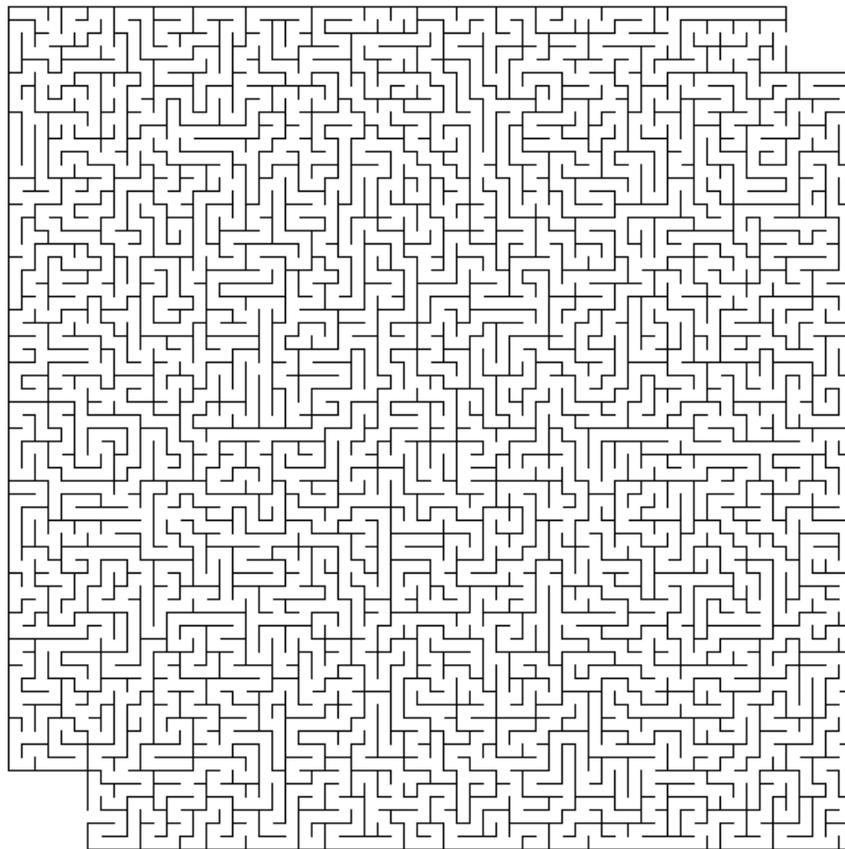
VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Nourissez votre corps,
votre esprit et votre âme»



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 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.

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



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

Facebook@Systems247

LinkedIn@Systems 24-7

Instagram@Dunk247



MM

VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Respirez»

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



CRÉEZ VOTRE VAMPIRE

Dessinez le visage et coloriez-le.



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en complétant l'activité d'Halloween en haut de la page. Chaque mois, nous vous offrons une activité pour vous détendre.</p> <p><i>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.</i></p>					<p>01</p> <p>Apprenez à décoder le langage du corps <i>Journée nationale du langage corporel</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>02</p> <p>Inscrivez vos objectifs du mois.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>
<p>03</p> <p>Essayez des plats de différentes cultures.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>04</p> <p>Réveillez-vous tôt pour admirer le lever du soleil.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>05</p> <p>Utilisez de l'huile de coco au lieu du beurre pour une alternative plus santé.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>06</p> <p>Buvez de l'eau au réveil pour activer votre métabolisme.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>07</p> <p>Décorez pour l'automne.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>08</p> <p>Faites de yoga pour améliorer votre équilibre, votre flexibilité, votre force musculaire et votre tranquillité d'esprit.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>09</p> <p>Faites quelque chose qui vous rend heureux.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>
<p>10</p> <p>Apprenez à laisser aller les relations toxiques. <i>Journée mondiale de la santé mentale</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>11</p> <p>Relaxez et appréciez le long week-end. <i>Action de grâce</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>12</p> <p>Apportez tous les médicaments périmés et inutilisés à votre pharmacien, qui les éliminera correctement.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>13</p> <p>Annulez les abonnements que vous n'utilisez plus.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>14</p> <p>Évitez les boissons sucrées.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>15</p> <p>Prenez rendez-vous pour un massage.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>16</p> <p>Faites une promenade et admirez les couleurs d'automne.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>
<p>17</p> <p>Travaillez sur l'un de vos objectifs mensuels.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>18</p> <p>Soyez créatif et bricolez.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>19</p> <p>Ne prenez pas les problèmes des autres sur vos épaules.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>20</p> <p>Faites le ménage de vos garde-robes et faites don des vêtements d'hiver dont vous n'avez plus besoin.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>21</p> <p>Répétez la devise du mois 3 fois.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>22</p> <p>Passez du temps avec vos animaux de compagnie.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>23</p> <p>Souriez à un étranger pour répandre la bonne humeur autour de vous. <i>Journée nationale pour faire une différence</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>
<p>24</p> <p>Organisez une téléconférence avec votre famille et vos amis.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>25</p> <p>Lundi sans viande. Mangez des noix de Grenoble qui sont riches en protéines et un excellent substitut à la viande.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>26</p> <p>Concentrez-vous sur ce qui vous rend heureux dans la vie.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>27</p> <p>Redécouvrez un passe-temps.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>28</p> <p>Buvez de l'eau 30 minutes avant un repas pour favoriser la digestion.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>29</p> <p>Faites au moins 30 minutes de cardio.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<p>30</p> <p>Accomplissez tous vos objectifs du mois.</p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>
<p>31</p> <p>Fabriquez vous-même votre costume d'Halloween. <i>Halloween</i></p> <p><input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺</p>	<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 »

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

Facebook@Systems247

LinkedIn@Systems 24-7

Instagram@Dunk247



www.systems24-7.com

- NE OMRFE _____ TTIIRUNNO _____
- TACITÉVI YHSQPIEU _____ ECOFR _____
- AARLEXTINO _____ SILMMOE _____
- ÉALTEHT _____ XÉEFLBIIITL _____
- RRCEHMA _____ NOOTTMVAII _____
- UXIME-TÉER _____ FITJBSOEC _____
- NSIEA LIIMENNTTOAA _____ SÉNTA _____
- GYOA _____ TANSÉ LEENMTA _____
- RXEECCIE _____ 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"/> MM ☺☺☺☺	02 Ramasser les feuilles ne doit pas nécessairement être une tâche ennuyante. Jouez dans les feuilles comme quand vous étiez enfant. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	03 Prenez rendez-vous pour faire installer vos pneus d'hiver. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	● 04 Préparez une soupe. Faites congeler les restes pour une journée froide. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	05 Qui n'aime pas les beignes? Dégustez-en un aujourd'hui. <i>Journée nationale du beigne</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	06 Mangez 5 portions de fruits et de légumes. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺
07 Profitez du beau temps et allez faire un tour dehors. <i>Journée nationale des jeux extérieurs</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	08 Prenez des nouvelles de vos voisins. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	09 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	10 Faites-vous un compliment. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	☾ 11 Prenez une pause aujourd'hui. Mentalement, physiquement et émotionnellement. <i>Jour du Souvenir</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	12 Vous faites du bon travail. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	13 Faites un acte de gentillesse aléatoire. <i>Journée mondiale de la gentillesse</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺
14 Qui sont les gens qui vous inspirent et qu'avez-vous en commun avec eux? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	15 Faites un budget. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	16 Ajoutez 1000 pas supplémentaires à votre objectif quotidien. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	17 Découvrez un nouveau sentier (<i>selon la température</i>). <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	18 Définissez vos objectifs avec un ami. Encouragez-vous à accomplir vos objectifs. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	○ 19 Prenez le temps d'écouter. C'est parfois tout ce dont un ami a besoin. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	20 Programmez une alarme pour vous rappeler de boire de l'eau toutes les heures. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺
21 Faites le plein de collations santé. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	22 Dégustez un bon breuvage chaud cet hiver. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	23 Faites des jumping jacks pendant les pauses publicitaires. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	24 Lisez un nouveau livre. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	25 Écoutez de la musique au lieu de regarder la télévision. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	26 Prenez un égoportrait et dites une chose que vous aimez. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	☽ 27 Faites don d'une chose que vous n'avez jamais utilisée. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺
28 Visitez une petite entreprise locale. <i>Samedi de la PME</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	29 Accomplissez tous vos objectifs du mois <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	30 Stationnez-vous le plus loin de la porte possible. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ☺☺☺☺	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: De gauche: En forme, Activité physique, Relaxation, Athlète, Marcher, Mieux-être, Santé mentale, Respirer, Mieux vivre. De droite: Nutrition, Force, Sommeil, Flexibilité, Motivation, Objectifs, Santé, Santé mentale, Respirer, Mieux vivre.

MM

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**

- 5 d'exercice par semaine!



Joyeuses fêtes et bonne année



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



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 Faites don de boîtes de conserve ou de manteaux d'hiver à un refuge. <i>Journée nationale du don</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Inscrivez vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Il n'est jamais trop tard ou trop tôt pour être en santé. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	04 Allez patiner. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
05 Le temps des fêtes est toujours une course éfrénée. N'oubliez pas de ralentir un peu. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Contrôlez vos portions. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	07 Prenez du temps pour vous-même. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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 type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Avez-vous atteint un objectif? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Changez le filtre de la fournaise si ce n'est pas déjà fait. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 Faites un bonhomme de neige. <i>L'anniversaire du Statut de Westminster</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12 Traitez les autres comme vous aimeriez être traité. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 Vivez dans le moment présent. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Faites des biscuits pour le temps des fêtes. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Cessez de vous comparer aux autres. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 Ajoutez des fraises, des ananas ou du basilic à votre eau pour faire changement <i>Journée nationale du sirop d'érable</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Dégustez votre dessert au sirop d'érable préféré. <i>Journée nationale du pull de Noël</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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 type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19 Emportez une collation protéinée pour les journées occupées. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Faites une promenade et admirez les paysages d'hiver. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Allez glisser. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Prenez une grande inspiration. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Soyez gentil avec vous-même. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Réalisez des pots-pourris de Noël dans un chaudron. (N'oubliez pas la sécurité avant tout!) <i>Veille de Noël</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 Pratiquez la gratitude. <i>Jour de Noël</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26 Faites la grasse matinée sans culpabilité. <i>Lendemain de Noël</i> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Un esprit calme apporte force intérieure et confiance en soi. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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 type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Vous aimez notre activité mensuelle? Procurez-vous un album de coloriage pour adulte. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Accomplissez tous vos objectifs du mois. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <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 type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	