



VOTRE DEVISE DU MOIS:

«Meilleure vie, meilleure santé»

124-7 Mieux-être

Mes objectifs du mois:

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

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

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



CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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



A large grid of letters consisting of 20 rows and 20 columns, containing a mix of uppercase and lowercase letters. The letters are arranged in a seemingly random pattern, intended for a word search activity.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Permettez à votre esprit de se reposer après une longue journée de travail en remplissant le mot caché en haut de la page. Chaque mois, nous vous offrons une activité pour vous détendre.						01
Partagez votre activité terminée avec nous sur les réseaux sociaux ou envoyez-la par courriel à communications@systems24-7.com . Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.						02
02 Faites de l'exercice à l'extérieur ce matin.    	03 Évitez la négativité.    	04 Relaxez votre esprit, méditez.    	05 Évitez la restauration rapide aujourd'hui.    	06 Étirez-vous dès votre réveil.    	07 Protégez vos yeux. Portez des lunettes de soleil.    	03 Prenez le temps de faire une activité qu'il vous plaît.    
08 Avez-vous atteint un objectif? <i>Fêtes des Mères</i>    	09 Répétez la devise du mois 5 fois.    	10 ●    	11 Essayez de vous lever et d'aller au lit à une heure régulière tous les jours.    	12 N'hésitez pas à demander de l'aide.    	13 Joignez-vous à un groupe Facebook avec des gens qui partagent vos intérêts.    	14 Buvez-vous assez d'eau quotidiennement?    
15 Soyez fier de la personne que vous êtes. Nous sommes tous différents et c'est très bien comme ça.    	16 Essayez d'être présent (<i>sentez le soleil sur votre peau concentrez-vous sur votre respiration</i>).    	17 ● 	18 Envoyez un message positif à quelqu'un de votre entourage. 	19 Terminez un de vos objectifs du mois! 	20 Appréciez ce que vous tenez souvent pour acquis (<i>par exemple, l'eau courante, l'électricité, etc.</i>) 	21 Regardez un nouveau genre de film.
22 Organisez un barbecue. 	23 Essayez de ne pas regarder la télévision aujourd'hui. <i>Fête de la Reine</i> 	24 	25 Musclez vos jambes. Faites des squats. 	26 Mangez un fruit de votre couleur préférée. 	27 Allez dehors pour profiter du soleil. 	28 Faites-vous livrer un repas aujourd'hui.
29 Terminez tous vos objectifs du mois ! 	30 Appelez un ami! <i>Journée nationale du sourire</i> 	31 	Le calendrier est rempli de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois (<i>M</i>). Cependant, n'hésitez pas à créer votre propre devise! Coloriez les bouteilles au fur et à mesure que vous buvez de l'eau tout au long de la journée (4 bouteilles = 8 verres d'eau). Avez-vous fait de l'exercice physique? Cochez la case appropriée.			