

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»

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 \_\_\_\_\_

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p><b>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.</b></p> <p><i>Partagez votre activité terminée avec nous sur les réseaux sociaux ou envoyez-la par courriel à <a href="mailto:communications@systems24-7.com">communications@systems24-7.com</a>. Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles.</i></p>						<p><b>01</b></p> <p>Inscrivez vos objectifs pour le mois.</p> <p><i>Journée nationale du jeu extérieur</i></p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>
<p><b>02</b> ☾</p> <p>Faites de l'exercice à l'extérieur ce matin.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>03</b></p> <p>Évitez la négativité.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>04</b></p> <p>Relaxez votre esprit, méditez.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>05</b></p> <p>Évitez la restauration rapide aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>06</b></p> <p>Étirez-vous dès votre réveil.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>07</b></p> <p>Protégez vos yeux. Portez des lunettes de soleil.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>08</b></p> <p>Prenez le temps de faire une activité qu'il vous plaît.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>
<p><b>09</b></p> <p>Avez-vous atteint un objectif?</p> <p><i>Fêtes des Mères</i></p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>10</b></p> <p>Répétez la devise du mois 5 fois.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>11</b> ●</p> <p>Essayez de vous lever et d'aller au lit à une heure régulière tous les jours.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>12</b></p> <p>N'hésitez pas à demander de l'aide.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>13</b></p> <p>Joignez-vous à un groupe Facebook avec des gens qui partagent vos intérêts.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>14</b></p> <p>Fermez les yeux et imaginez-vous à un endroit calme et reposant.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>15</b></p> <p>Buvez-vous assez d'eau quotidiennement?</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>
<p><b>16</b></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"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>17</b> ☾</p> <p>Essayez d'être présent (<i>sentez le soleil sur votre peau concentrez-vous sur votre respiration</i>).</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>18</b></p> <p>Envoyez un message positif à quelqu'un de votre entourage.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>19</b></p> <p>Terminez un de vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>20</b></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"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>21</b></p> <p>Regardez un nouveau genre de film.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>22</b></p> <p>Faites du camping.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>
<p><b>23</b></p> <p>Organisez un barbecue.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>24</b></p> <p>Essayez de ne pas regarder la télévision aujourd'hui.</p> <p><i>Fête de la Reine</i></p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>25</b></p> <p>Musclez vos jambes. Faites des squats.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>26</b> ○</p> <p>Mangez un fruit de votre couleur préférée.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>27</b></p> <p>Allez dehors pour profiter du soleil.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>28</b></p> <p>Faites-vous livrer un repas aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>29</b></p> <p>Évitez la caféine aujourd'hui.</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>
<p><b>30</b></p> <p>Terminez tous vos objectifs du mois!</p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>31</b></p> <p>Appelez un ami!</p> <p><i>Journée nationale du sourire</i></p> <p><input type="checkbox"/> 24-7 <input type="checkbox"/> mm <input type="checkbox"/> 0000</p>	<p><b>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.</b></p>				



# CALENDRIER DU MIEUX-ÊTRE

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

