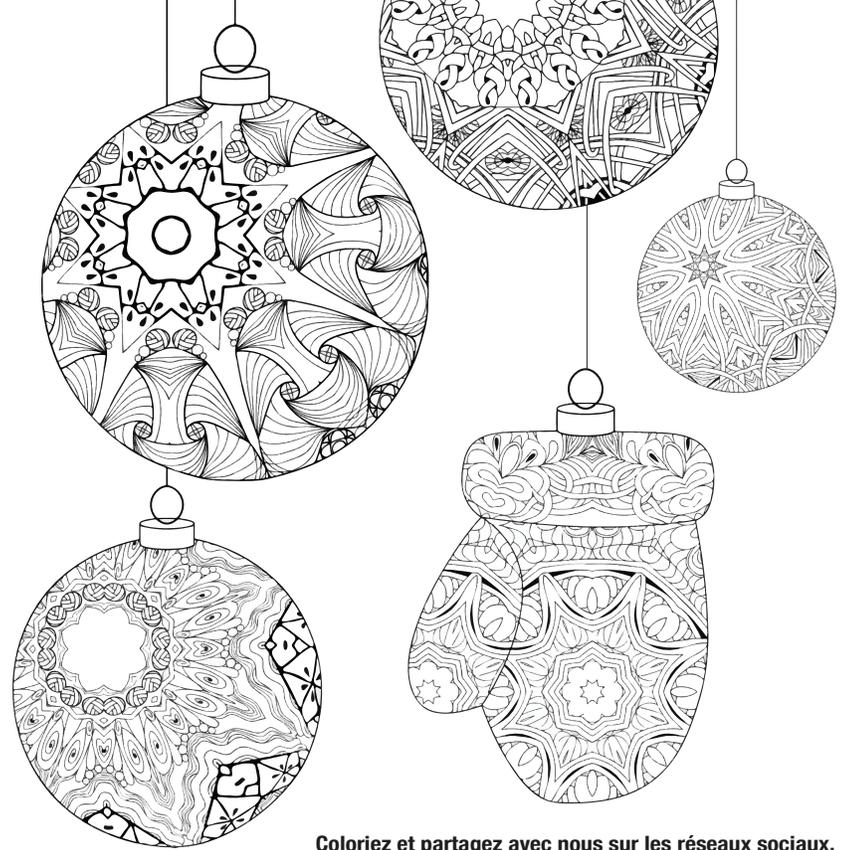


NOVEMBRE 2022



Coloriez et partagez avec nous sur les réseaux sociaux.

MM
VOTRE DEVISE DU MOIS:
 "Soyez joyeux et lumineux"
 24-7 Mieux-être

- Mes objectifs du mois:**
- _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine, une recommandation canadienne en matière de mouvement.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Légende du webinaire : pour vous inscrire aux webinaires de ce mois-ci, visitez systems24-7.com ▲ Webinaire public ● Webinaire Systèmes 24-7 ■ Programme Excellence - Webinaire sur les sujets d'actualité ★ Webinaire d'orientation et d'informations sur programme Excellence				01 Définissez vos objectifs mensuels. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	02 Faites vos propres cartes de souhaits et envoyez-les par la poste. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Maintenez votre niveau de stress sous contrôle. Reculez, s'il le faut. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
04 Faites un bonhomme de neige. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Fixez-vous des attentes réalistes pour les vacances. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Maintenez vos saines habitudes, même pendant les vacances. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲ 07 Prenez 15 minutes pour relaxer. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Allez marcher; à l'extérieur, au gymnase ou dans un centre commercial. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Procurez-vous des chandelles parfumées aux odeurs de vacances. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Appelez un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11 Ralentissez et respirez profondément. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■ 13 Exprimez vos émotions. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Faites du bénévolat dans un refuge pour animaux. Les promeneurs de chiens se font plus rares l'hiver. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Organisez un concours de maisons en pain d'épice au travail ou à la maison. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 À quand remonte la dernière fois où vous avez désinfecté votre téléphone et votre espace de travail ? <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 Allez faire une promenade pour admirer toutes les jolies lumières de Noël. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 Mangez un repas riche en protéines. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Faites au moins 1000 pas aujourd'hui. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 Réglez une minuterie pour ne pas oublier de vous lever toutes les heures et de vous étirer. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Écoutez votre corps. Si vous êtes fatigué, reposez-vous. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Préparez des pâtisseries pour les fêtes. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Regardez votre film de Noël préféré. Réveillon de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25 Créez des souvenirs. Jour de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Détendez-vous. Lendemain de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Dégustez quelques fruits de saison. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Réfléchissez à l'année et à tout ce que vous avez accompli. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Limitez votre consommation de sucre. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 Pensez à vos résolutions pour l'année prochaine. Nouvel An <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Les jours en gris indiquent soit que les bureaux de Dunk sont fermés ou encore les changements d'heure.

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.

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!