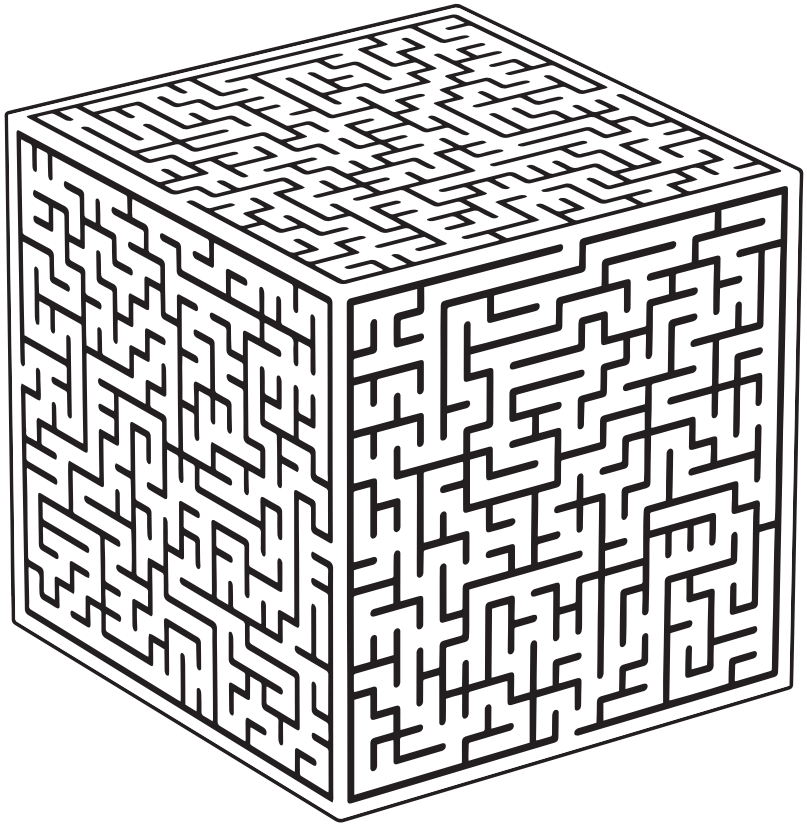
AOÛT 2022



VOTRE DEVISE DU MOIS:

"Ne vous contentez pas de pire parce que vous êtes trop impatient d'attendre ce qu'il y a de mieux"

24-7 Mieux-être

Mes objectifs du mois:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. **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
Les jours en gris indiquent soit que les bureaux de Dunk sont fermés ou encore les changements d'heure.	01 Définissez vos objectifs mensuels. Jour férié	02 Économisez l'argent que vous auriez dépensé en plats/café à emporter ce mois-ci.	★ 03 Prenez les escaliers à la maison et/ou au travail.	04 Passez du temps avec un animal de compagnie.	05 Faites des folies et achetez un cadeau pour une personne spéciale.	06 Essayez de ne manger aucun aliment transformé aujourd'hui.
07 Remplacez une mauvaise par une bonne habitude.	08 Réglez une minuterie pour vous assurer de boire de l'eau.	09 Étirez-vous (au réveil, après avoir été assis trop longtemps, etc.)	10 Faites une petite chose qui vous apporte la paix (prendre une douche, envoyer un texto à un ami, sortir, etc.)	11 N'hésitez pas à mettre vos besoins avant tout le reste.	12 Arrêtez d'avoir peur de ce qui pourrait mal tourner et pensez à ce qui pourrait bien se passer.	13 Ne faites pas 3 gros repas. Mangez de petits repas tout au long de la journée.
14 Regardez votre émission préférée en rafale.	15 Les poissons font partie des aliments à privilégier pour une saine alimentation. Préparez-en pour souper.	16 Travaillez sur un objectif mensuel.	17 Allez au parc pour un match de basket ou de tennis.	18 Lorsque vous vous ennuyez, évitez de manger et allez plutôt vous promener.	19 Vérifiez si vous devez faire des mises à jour de votre téléphone ou de votre ordinateur.	20 Visitez une pépinière locale et achetez une plante pour égayer votre journée.
21 Donnez tous les vêtements d'hiver que vous ne porterez pas cette année.	22 Relisez votre livre préféré.	23 Limitez les boissons estivales riches en sucre.	24 N'oubliez pas de sourire et de rire tout au long de la journée.	25 Travaillez sur un objectif mensuel.	26 Visitez un marché de producteurs locaux pour des fruits fraîchement cueillis.	27 Supprimez toutes les relations toxiques de votre vie.
28 Allez nager pendant qu'il fait encore beau.	29 Terminez vos objectifs mensuels.	30 Concentrez-vous sur votre respiration.	31 Vérifiez combien d'argent vous avez économisé en évitant d'acheter des plats ou des cafés à emporter.	*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!*		

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.

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