

# FEVRIER 2022

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

**MM**  
**VOTRE DEVISE DU MOIS:**  
 "Mettez de la couleur dans votre vie"  
 1247 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
<b>Légende du webinaire :</b> pour vous inscrire aux webinaires de ce mois-ci, visitez <a href="http://systems24-7.com">systems24-7.com</a> ▲ Webinaire public ● Webinaire Systèmes 24-7 ■ Programme Excellence - Webinaire sur les sujets d'actualité ★ Webinaire d'orientation et d'informations sur programme Excellence				<b>01</b> <b>Définissez vos objectifs mensuels.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>02</b> <b>Mangez l'arc-en-ciel. Les aliments de différentes couleurs fournissent différents nutriments.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>03</b> <b>Réveillez-vous tôt pour voir le lever du soleil.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○
<b>04</b> <b>Célébrez les derniers jours de l'été.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>05</b> <b>Essayez de méditer.</b> Fête du Travail <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>06</b> <b>Il fait plus frais, mais vous devez tout de même continuer de porter un écran solaire.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>▲07</b> <b>Validez vos antécédents médicaux.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>08</b> <b>Ajoutez de bons gras à votre alimentation (ex. saumon, noix, avocats, etc.)</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>09</b> <b>Célébrez une petite victoire au travail.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>10</b> <b>Évitez les réseaux sociaux toute la journée.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○
<b>11</b> <b>Vérifiez vos finances à la fin de la journée et planifiez votre budget.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>12</b> <b>Ajustez l'éclairage de la pièce au changement de saison.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>■13</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>14</b> <b>Planifiez un examen de la vue.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>15</b> <b>Invitez un ami à un cours de peinture.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>16</b> <b>À quand remonte la dernière où vous avez désinfecté votre téléphone et votre espace de travail?</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>17</b> <b>Achetez un humidificateur pour mieux dormir.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○
<b>18</b> <b>Faites des pauses tout au long de la journée pour vider votre esprit.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>19</b> <b>Mangez un fruit et un légume rouges à chaque repas aujourd'hui.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>20</b> <b>Nettoyez votre réfrigérateur et jetez tout ce qui est périmé.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>▲21</b> <b>Regardez un vieux film que vous aimez.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>22</b> <b>Emportez des collations saines avec vous.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>23</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>24</b> <b>Évitez de porter du noir aujourd'hui pour égayer votre humeur.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○
<b>25</b> <b>Partez en randonnée pour admirer les couleurs de l'automne</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>26</b> <b>Réservez une séance photo d'automne, vous vous amuserez plus que ce que vous pensez.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>27</b> <b>Mangez un bol de votre soupe préférée.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>28</b> <b>Terminez vos objectifs mensuels.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>29</b> <b>Faites le plein de médicaments en prévision des rhumes d'automne.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	<b>30</b> <b>Faites un compliment à un collègue pour un travail bien fait.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM ○○○○	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](mailto:communications@systems24-7.com). Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles!