

SEPTEMBRE 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:
 "Keep it colourful"
 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 Mangez l'arc-en-ciel. Les aliments de différentes couleurs fournissent différents nutriments. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	03 Réveillez-vous tôt pour voir le lever du soleil. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
04 Célébrez les derniers jours de l'été. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	05 Essayez de méditer. Fête du Travail <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	06 Il fait plus frais, mais vous devez tout de même continuer de porter un écran solaire. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲07 Validez vos antécédents médicaux. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	08 Ajoutez de bons gras à votre alimentation (ex. saumon, noix, avocats, etc.) <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	09 Célébrez une petite victoire au travail. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 Évitez les réseaux sociaux toute la journée. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11 Vérifiez vos finances à la fin de la journée et planifiez votre budget. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 Ajustez l'éclairage de la pièce au changement de saison. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■13 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 Planifiez un examen de la vue. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 Invitez un ami à un cours de peinture. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 À quand remonte la dernière 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 Achetez un humidificateur pour mieux dormir. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 Faites des pauses tout au long de la journée pour vider votre esprit. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 Mangez un fruit et un légume rouges à chaque repas aujourd'hui. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 Nettoyez votre réfrigérateur et jetez tout ce qui est périmé. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲21 Regardez un vieux film que vous aimez. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 Emportez des collations saines avec vous. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 Travaillez sur un objectif mensuel. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 Évitez de porter du noir aujourd'hui pour égayer votre humeur. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25 Partez en randonnée pour admirer les couleurs de l'automne <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 Réservez une séance photo d'automne, vous vous amuserez plus que ce que vous pensez. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 Mangez un bol de votre soupe préférée. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 Terminez vos objectifs mensuels. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 Faites le plein de médicaments en prévision des rhumes d'automne. <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 Faites un compliment à un collègue pour un travail bien fait. <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!