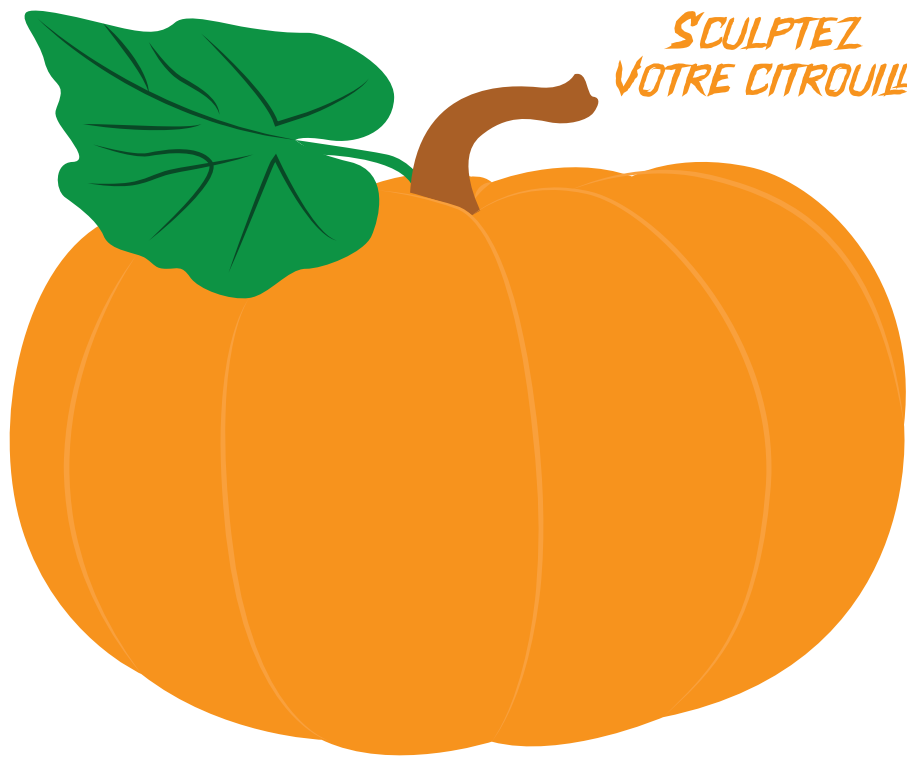


# 2022 RE B O T C O



SCULPTEZ  
VOTRE CITROUILLE

Créez votre design ici.

**MM**  
**VOTRE DEVISE DU MOIS:**  
 "Plus on s'amuse,  
 plus le temps file"  
 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
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 <a href="mailto:communications@systems24-7.com">communications@systems24-7.com</a> . Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles!						<b>01</b> <b>Faites du camping pendant qu'il ne fait pas encore trop froid.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>02</b> <b>Définissez vos objectifs mensuels.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>03</b> <b>Ajoutez des agrumes à votre repas.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>04</b> <b>Achetez une bougie festive qui vous rend heureux.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>05</b> <b>Passez une journée entière sans consulter les réseaux sociaux.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>06</b> <b>Oubliez les beignes et apportez un plateau de fruits au bureau.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>07</b> <b>Exprimez votre reconnaissance envers un être cher.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>08</b> <b>Priorisez votre horaire de sommeil.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>09</b> <b>Aidez les autres et faites don de nourriture à une banque alimentaire.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>10</b> <b>Détendez-vous et profitez des vacances.</b> Action de grâces <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>11</b> <b>Organisez une soirée de jeux de société.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>12</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>13</b> <b>Allez cueillir des pommes et cuisinez une tarte maison.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>14</b> <b>N'ayez pas peur de dire "non".</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>15</b> <b>Faites une promenade d'automne et ramassez toutes les belles feuilles que vous voyez.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>16</b> <b>Organisez une soirée dansante à la maison.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>17</b> <b>Sortez dans votre resto préféré pour le petit-déjeuner.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>18</b> <b>Réorganisez une pièce pour un nouveau départ.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>19</b> <b>Évitez de manger des glucides pour le dîner.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>20</b> <b>Commencez à penser à votre budget vacances.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>21</b> <b>Faites un feu de joie et préparez des s'mores.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>22</b> <b>Visitez un champ de citrouilles local.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>23</b> <b>Passez une journée en pyjama.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>24</b> <b>Remplissez un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>25</b> <b>Décorez pour l'Halloween ou faites un tour dans le quartier pour admirer les maisons décorées.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>26</b> <b>Participez au travail.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>27</b> <b>Abandonnez le café et buvez plutôt un chocolat chaud.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>28</b> <b>Mangez un fruit ou un légume orange à chaque repas aujourd'hui.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>29</b> <b>N'achetez que des bonbons sans arachides.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>30</b> <b>Créez votre propre costume d'Halloween.</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>31</b> <b>Organisez une fête costumée au bureau.</b> Halloween <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Les jours en gris indiquent soit que les bureaux de Dunk sont fermés ou encore les changements d'heure.</b>				
<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						