DÉFI BIEN-ÊTRE DE NOVEMBRE

1

- [ ] .Bon novembre ! Créer vos objectifs de remise en forme et de bien-être à atteindre ce mois-ci ! Consultez cette page pour plus d'informations sur la définition d'objectifs SMART
- [ ] Visitez le site web Révélez votre champion pour compléter votre défi pour la journée !

2

- [ ] Écoutez votre chanson préférée et dansez jusqu'à la fin !
- [ ] Laisser vous aller et ayez du plaisir! Complétez niveau 1 des vidéos Fit 5 aujourd'hui !

3

- [ ] C'est la journée nationale de sensibilisation au stress ! Faites quelque chose pour vous déstresser : une promenade dehors ou un bain relaxant !
- [ ] Essayez cet entraînement assis sur chaise!

4

- [ ] Réservez 10 minutes aujourd'hui pour une méditation de pleine conscience. Fermez les yeux, concentrez-vous sur votre respiration et laissez passer vos pensées !
- [ ] Amusez-vous et bougez avec cet entraînement de danse TikTok !

5

- [ ] Vérifiez comment vous vous sentez mentalement et physiquement avec ce bilan de santé. Enregistrez votre humeur d'aujourd'hui sur MonCHUM.
- [ ] Effectuez des tapotements de talon pendant 30 secondes, 20 redressements assis et 10 pompes. Répétez cela 3 fois !

6

- [ ] Essayez l'une de ces astuces de peinture amusantes et soyez créatif ! Profitez de la nature tout en restant actif !
- [ ] Faites une promenade à l'extérieur pendant au moins 30 minutes aujourd'hui.

7

- [ ] Il est important de se détendre et de se déconnecter de temps en temps. Déconnectez-vous des réseaux sociaux aujourd'hui et limitez votre télévision à une heure !
- [ ] Complétez cette routine d'étirement du corps entier pour plus de flexibilité et de mobilité

8

- [ ] Lundi sans viande ! Essayez cette recette de hamburgers aux pois chiches ce soir!
- [ ] Visitez le site web Révélez votre champion pour relever votre défi de remise en forme du jour !

9

- [ ] Faites travailler votre cerveau ! Faites un casse-tête ou essayez une recherche de mots sur ce site web.
- [ ] Défiez un ami à un concours de s'assoir contre le mur, ou essayez ce défi vous-même ici !

10

- [ ] Appelez un ami ou un être cher pour voir comment ils se portent dès aujourd'hui. Demandez-leur comment ils se sentent et partagez comment vous vous sentez aussi !
- [ ] Faites 15 sauts étoiles, 10 redressements assis et une planche de 30 secondes. Répétez cela 3 fois !

11

- [ ] Le rire est le meilleur remède ! Regardez une vidéo amusante ou lisez une histoire amusante aujourd'hui. Nous adorons cette vidéo !
- [ ] Complétez niveau 2 des vidéos Fit 5 aujourd'hui !

12

- [ ] Le stress peut être ressenti dans notre esprit et notre corps. Essayez cette méditation d'analyse corporelle consciente pour calmer l'anxiété !
- [ ] Faites travailler vos bras avec ce défi de 5 minutes et essayez de ne pas les baisser !

13

- [ ] Aujourd'hui, c'est la journée mondiale de la gentillesse ! Engagez-vous dans des actes de gentillesse aujourd'hui (petits ou grands) et remarquez à quel point cela vous fait du bien !
- [ ] Amusez-vous et lâchez-vous avec cet entraînement de danse cardio de 15 minutes !

14

- [ ] Dormir de 7 à 9 heures chaque nuit est important pour un esprit et un corps sains ! Découvrez d'autres conseils pour un sommeil sain grâce à OS !
- [ ] Terminez votre semaine avec ce flux de yoga doux

15

- [ ] Aujourd'hui, c'est la journée mondiale de la gentillesse ! Engagez-vous dans des actes de gentillesse aujourd'hui (petits ou grands) et remarquez à quel point cela vous fait du bien !
- [ ] Visitez le site web Révélez votre champion pour relever votre défi du jour de remise en forme!

16

- [ ] Préparez une salade de fruits aujourd'hui avec tous vos fruits préférés ! Enregistrez vos fruits et légumes sur MonCHUM pour 25 points !
- [ ] Terminez niveau 3 des vidéos Fit 5 aujourd'hui !

17

- [ ] Sortez ce soir pour regardez le coucher du soleil. Comment vous sentez-vous auprès de la nature autour de vous ?
- [ ] Défiez un ami à une compétition de burpee et voyez qui peut en faire le plus ! Regardez cette vidéo pour apprendre la bonne forme de l'exercise burpee.

18

- [ ] Commencez votre journée en faisant votre lit et en nettoyant le désordre dans votre chambre. Cela conduira à un esprit plus clair et à une journée plus productive !
- [ ] Complétez l'entraînement de l'alphabet ! Pouvez-vous épeler votre prénom ? Votre nom complet

19

- [ ] La santé dentaire est très importante ! Assurez-vous de vous brosser les dents et de passer la soie dentaire 2 fois par jour !
- [ ] Répéter 3 fois les exercices suivants : 15 sauts éclairs, 10 burpees et 15 redressements assis crunches !

20

- [ ] Lisez un livre ou un article de votre choix à un membre de votre famille ou à un ami pendant 15 à 20 minutes aujourd'hui !
- [ ] Essayez cette pratique yoga pour relâcher la tension dans vos hanches et bas du dos !

21

- [ ] Notez le nombre de verres d'eau que vous buvez sur MonCHUM! Votre objectif devrait être 8 !
- [ ] Terminez le niveau 4 des vidéos Fit 5 dès aujourd'hui !

22

- [ ] Profitez d'une alimentation saine aujourd'hui en essayant une de ces collations nutritives !
- [ ] Visitez le site web Révélez votre champion pour relever votre défi de remise en forme du jour !

23

- [ ] Le mouvement est un médicament ! Essayez cette pratique de yoga apaisante aujourd'hui. Enregistrez ensuite votre humeur sur MonCHUM !
- [ ] Amusez-vous avec cet entraînement de kickboxing familial pendant 10 minutes !

24

- [ ] Aujourd'hui, vous êtes photographe nature ! Prenez un téléphone ou un appareil photo et sortez pour prendre des photos de l'extérieur.
- [ ] Relevez le défi de cet entraînement de danse et bras de 10 minutes !

25

- [ ] L'heure des soins de la peau ! Appliquez cette règle des 60 secondes tous les soirs lorsque vous vous lavez le visage.
- [ ] Détendez-vous pendant 15 minutes avec cet étirement complet du corps pour plus de flexibilité, de mobilité et de relaxation !

26

- [ ] Bon vendredi ! Prenez votre film préféré et un ami ou un membre de votre famille, et passez une soirée cinéma !
- [ ] Appelez un ami et demandez-leur de choisir un nombre entre 1 et 10. Le nombre choisit est le nombre de sprints que vous devez faire !

27

- [ ] Commencez votre matinée avec une dose de positivité ! Répétez ces affirmations 3x: 1. Je suis capable 2. Je suis aimé 3. Je mérite tout ce qui est bien.
- [ ] Défi Plank !! Pouvez-vous compléter entièrement les 5 minutes ?

28

- [ ] Comprenez et gardez une trace de vos pensées avec un journal de votre semaine ! Utilisez cette feuille de OS pour vous aider.
- [ ] Essayez ce défi d'équilibre seul ou contre un ami !

29

- [ ] Offrez-vous un délicieux dessert aujourd'hui! Essayez cette recette de pain aux bananes du site SO.
- [ ] Complétez niveau 5 des vidéos Fit 5 aujourd'hui !

30

- [ ] Terminez le mois en pratiquant la gratitude. Écrivez 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ! Vous avez atteint la fin du mois !
- [ ] Terminez-le avec ce défi de corde à sauter de 15 minutes

Cliquez sur les ● pour connaître l'entraînement du jour !

Pour obtenir d'autres ressources et outils pour vous aider à rester en santé à la maison, visitez le site sohealthyathome.ca

Partagez comment vous restez en santé ! #SOHealthyAtHome

En santé *chez soi*