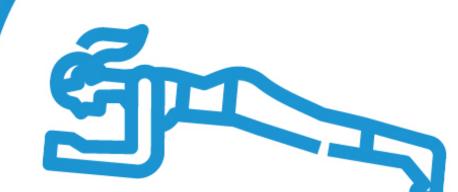
DÉFI BIEN-ÊTRE DE DECEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
Bon décembre ! Commencez le mois en créeant vos objectifs de remise en forme et de bien-être à atteindre d'ici	avec une dose de positivité! Répétez ces affirmations 3x chacune: 1. Je suis capable 2. Je suis aimé 3. Je mérite	Commencez votre journée avec cette <u>méditation de</u> <u>pleine conscience</u> de 7 minutes!	Aujourd'hui, c'est la Journée mondiale de la vie sauvage! Célébrez en regardant un documentaire sur la nature ou les animaux sauvages.	Créez des <u>bracelets d'amitié</u> pour vous et votre meilleur ami en suivant cette vidéo!	Essayez ces <u>courgettes</u> <u>farcies aux tomates et au</u> <u>fromage</u> comme collation santé!	Regardez ce <u>discours</u> inspirant aujourd'hui.
janvier. Cliquez ici pour plus d'informations sur l'établissement d'objectifs. Boostez votre équilibre avec cette vidéo d'OS!	le bien. Completez <u>niveau 1 des</u> vidéos Fit 5 aujourd'hui!	Développez vos abdominaux avec cette séance d'entraînement de 15 minutes!	Emmitouflez-vous dans des vêtements chauds et sortez pour une promenade hivernale de 30 minutes!	Commencez votre journée sur une note positive avec cette <u>pratique de yoga matinale</u> .	Visitez le site <u>Web Révélez votre champion</u> pour votre défi du jour!	Développez <u>votre force avec</u> <u>cette</u> vidéo d'OS!
<u>8</u>	9	10	<u> </u>	<u>12</u>	13	<u> </u>
Faites un acte de gentillesse au hasard aujourd'hui. Remarquez ce que vous ressentez et enregistrez votre humeur sur MonCHUM.	Connectez avec la nature en vous promenant dans votre quartier ou dans un parc aujourd'hui! Enregistrez vos pas sur MonCHUM. Réinitialisez vos muscles	<u>pour la paix intérieure</u> .	Regardez cette vidéo pour apprendre quelques conseils sur les bonnes positions de sommeil pour passez une bonne nuit! Essayez cet entraînement	Prenez un bain aujourd'hui! Les bains peuvent réduire le stress et l'anxiété, et soulager les douleurs musculaires! Essayez cette séance	Essayez cette pratique de yoga douce et méditative! Visitez le site Web Révélez	Faites travailler votre cerveau! Choisissez une langue que vous ne connaissez pas et apprenez 5 mots. Completez niveau 3 des
Terminez <u>niveau 2 des</u> <u>vidéos Fit 5</u> aujourd'hui!	avec cette r <u>outine</u> <u>d'étirement du corps entire</u> .	squats, 20 fentes et exercise chaise pendant 20 seconde. Répétez cela 3 fois!		d'entraînement <u>abdominale</u> <u>debout de 10 minutes</u> !		vidéos Fit 5 aujourd'hui!
15	• 16	17	18	19	<u>20</u>	· 21
Joyeuse Journée internationale du thé! Préparez-vous une tasse de tisane chaude aujourd'hui et buvez-la en pleine conscience. Essayez cette récupération active de Pilates et de cardio!	Laissez sortir l'artiste en vous en coloriant l'une de ces pages à colorier inspirantes! Développez votre endurance avec cette vidéo d'OS!	Apprenez à gérer les sentiments des stress avec OOS et passez une bonne journée! Défiez un ami ou un membre de votre famille à une compétition de chaise au mur! Cliquez ici pour apprendre la forme appropriée.	Obtenez un sommeil de beauté! Essayez de dormir 7 à 9 heures ce soir. Enregistrez votre sommeil sur MonCHUM. Prenez 2 bouteilles d'eau à utiliser comme poids dans cet entraînement complet du corps!	Mettez-vous dans une position confortable, détendez-vous et respirez profondément au son de cette musique pendant 5 à 10 minutes. Amusez-vous avec cette danse africaine!!	Garder vos masques propres est très important! Assurezvous de laver les masques en tissu au moins une fois par semaine et jetez les masques sales. Visitez le site Web Révélez votre champion pour relever votre défi de remise en forme du jour!	quelque chose pour vous faire plaisir, comme un cornet de crème glacée ou un petit-déjeuner au lit. Relevez le défi de voir
22	23	<u>24</u>	25	26	27	28
Passez une journée au spachez vous pour vous détendre et vous relaxer! Prenez un bain, portez un masque facial et écoutez de la musique relaxante Complétez 20 genoux hauts, 20 sauts en étoile et 20 squats 3 fois!	brossage.	Passez aujourd'hui sans technologie! Passez plutôt du temps avec vos amis ou lisez un livre. La lenteur ne veut pas toujours dire que c'est plus facile! Essayez cette séance d'entraînement abdos + yoga lente et contrôlée.	 □ Joyeux Noël! Que vous fêtiez ou non, passez du temps avec vos proches aujourd'hui! □ Essayez de relever ce défi de 200 squats! 	Complétez cet étirement de yoga pour soulager le stress et l'anxiété! Complétez cet entraînement de marche avec des éléments sportifs chez vous.	Ressentez de l'amourpropre avec cette méditation guidée. Visitez le site Web Révélez votre champion pour votre défi du jour!	Préparez un smoothie rempli de fruits et légumes. Enregistrez votre consommation de fruits et légumes sur MonCHUM. Jouez à ce jeu de bingo et partagez votre succès sur les réseaux sociaux!
29	30	9 31				
Soirée cinéma en milieu de semaine!! Préparez du popcorn, installez-vous confortablement et regardez votre film préféré. Terminez niveau 5 des vidéos Fit 5 aujourd'hui!	Laissez sortir l'artiste en vous en suivant cette leçon de peinture étape par étape! Travaillez vos abdos! Faites 30 redressements assis, 30 twists russes et une planche de 30 secondes 3 fois!	C'est le réveillon du Nouvel An! Notez 10 choses pour lesquelles vous étiez reconnaissant cette année et 3 résolutions pour la nouvelle année. Lâchez prise et amusez-vous avec ce cours de Zumba!	Cliquez sur les pour connaître l'entraînement du jo			
	es ressources et outils		Par	rtagez comment vous		En santé chez soi

vous aider à rester en santé à la maison, visitez le site sohealthyathome.ca



restez en santé! #SOHealthyAtHome

