

MAY WELLNESS CHALLENGE

1 ☐ Un nouveau mois signifie de nouvelles opportunités ! Notez 3 objectifs réalistes que vous aimeriez atteindre ce mois-ci. ☐ Effectuez cette courte séance d'entraînement : 1 minute de planche, 20 squats et 20 sauts d'étoile!	2 ☐ Rejoignez-nous pour le lundi de rencontre à 19 heures, organisé par Révélez votre champion ! Cliquez ici pour vous inscrire auprès de RYC. ☐ Voyons à quel point tu es fort ! Trouvez un partenaire et défiez-le pour voir qui peut faire le plus de pompes!	3 ☐ Rejoignez-nous pour le Mardi des devinettes Inscrivez-vous auprès de RVC pour y participer ☐ Dansez et bougez sur cette chanson de <u>Just Dance!</u>	4 ☐ Que le 4eme soit avec vous - aujourd'hui c'est le jour de Star Wars! Célébrez en regardant l'un des films Star Wars! ☐ Rejoignez-nous à 19h30 sur Zoom pour le mercredi d'entraînement proposé par Révélez votre champion ! Cliquez ici pour vous inscrire auprès de RYC.	5 ☐ Avec le temps qui se réchauffe, il est important de rester hydraté. Assurez-vous de boire au moins 8 verres d'eau aujourd'hui ! ☐ Rejoignez-nous à 19 heures sur Zoom pour le jeudi difficile, présenté par Révélez votre champion. Cliquez ici pour vous inscrire auprès de RYC pour y assister.	6 ☐ Commencez votre matinée avec une dose de positivité ! Répétez ces affirmations 3x chacune : 1. Je suis capable 2. Je suis aimé(e) 3. Je mérite le bien. ☐ Faites cette courte séance d'entraînement : 2 minutes de planche, 20 fentes et 15 burpees.	7 ☐ Créez une playlist pleine de vos chansons préférées et faites une fête de la danse en solo! ☐ Testons votre agilité avec cet exercice: faites 2 sauts en avant et 1 saut en arrière! Répétez 15 fois
8 ☐ Appelez un ami ou un être cher et faites le point avec lui aujourd'hui. Demandez-lui comment il se sent, et partagez avec lui comment vous vous sentez vous aussi! ☐ Avec le temps qui se réchauffe, allons prendre l'air et faire une course/un jogging de 15 minutes !	9 ☐ Le stress peut être ressenti dans tout notre corps. Suivez cette <u>routine de scan corporel</u> pour soulager certaines tensions! ☐ Avec le temps qui se réchauffe, allons prendre l'air et faire une course/un jogging de 15 minutes !	10 ☐ Il est important de réfléchir aux aspects positifs de notre vie ! Notez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et pourquoi ! ☐ Relevez ce défi: marchez à reculons pendant 30 secondes, puis revenez sur vos pas.	11 ☐ Aujourd'hui est la journée nationale "mangez ce que vous voulez" ! Célébrez-la en préparant votre plat préféré pour le dîner. ☐ Cliquez ici pour terminer le niveau 1 des vidéos Fit 5 dès aujourd'hui!	12 ☐ Faites une pause dans votre utilisation de la technologie et lisez quelque chose pendant une heure! ☐ Effectuez cette courte séance d'entraînement : 15 squats, 15 ponts de fesses, 15 levées de jambes.	13 ☐ L'hygiène bucco-dentaire est incroyablement importante! Mettez-vous au défi de vous brosser les dents, de passer la soie dentaire et de faire un bain de bouche deux fois par jour. ☐ Éliminons le stress par l'étirement ! Choisissez 3 poses de yoga de votre choix et maintenez chaque pose <u>pendant 60 secondes!</u>	14 ☐ Faites preuve de gentillesse envers au moins 3 personnes aujourd'hui - que ce soit en leur faisant des compliments, en leur rendant service ou en les aidant! ☐ Faisons du saut à la corde ! Sautez sur place pendant 1 minute ou avec une corde à sauter.
15 ☐ C'est la Journée mondiale de la pâtisserie. Préparez votre dessert préféré et faites-vous plaisir! ☐ Mettez votre musique d'entraînement préférée et mettez-vous au défi de faire du jogging sur place aussi longtemps que possible!	16 ☐ Nous commençons et terminons notre journée dans notre chambre. Prenez le temps aujourd'hui de nettoyer et de ranger votre espace! ☐ Commencez votre semaine en vous mettant au défi de réaliser 15 crunchs à vélo, 15 fentes et 10 pompes!	17 ☐ C'est le mercredi de la reconnaissance de soi. Notez 5 choses/accomplissements dont vous êtes fiers! ☐ Êtes-vous prêt à méditer? Pratiquez la pleine conscience en suivant cette <u>vidéo</u>.	18 ☐ Nous commençons et terminons notre journée dans notre chambre. Prenez le temps aujourd'hui de nettoyer et de ranger votre espace! ☐ Cliquez ici pour compléter le niveau 2 des vidéos Fit 5 dès aujourd'hui !	19 ☐ Le soin de la peau est important pour une peau saine. Assurez-vous de nettoyer votre visage avec un nettoyant pendant 45 secondes et de l'hydrater ensuite aujourd'hui! ☐ Essayons ce petit exercice : 15 levers de jambe, 15 sauts en étoile, 15 ponts de fesses.	20 ☐ Bonne fête de Victoria ! Allez dans un parc près de chez vous ce soir et regardez les feux d'artifice dans le ciel. ☐ Voyons à quel point votre tronc est solide ! Faites une planche et tenez-la aussi longtemps que possible.	21 ☐ C'est aujourd'hui la Journée mondiale de la diversité culturelle. Célébrez-la en faisant des recherches et en vous renseignant sur une culture différente de la vôtre ! ☐ Terminez le niveau 3 des vidéos Fit 5 aujourd'hui!
22 ☐ Essayons l'art-thérapie aujourd'hui! Utilisez n'importe quel matériel d'art et dessinez/peignez quelque chose que vous aimez! ☐ Profitons du temps chaud ! Prenez un ami et allez faire une promenade de 15 minutes aujourd'hui!	23 ☐ Tout exercice est bénéfique pour vous ! Mettez-vous au défi de faire au moins 1000 pas aujourd'hui. ☐ Visitez le site web "<u>Révélez votre champion</u>" pour relever le défi de la journée!	24 ☐ Le sommeil est vraiment important pour renforcer votre esprit et restaurer votre corps. Couchez-vous tôt et essayez de dormir 8 heures ce soir. ☐ Choisissez votre chanson préférée et faites une petite soirée dansante!	25 ☐ Saviez-vous que c'est le mois national de la salade ? Pour le déjeuner, préparez votre salade préférée aujourd'hui ! ☐ Terminez le niveau 4 des vidéos Fit 5 aujourd'hui!	26 ☐ C'est le jeudi de l'amour de soi! Notez 3 choses ou qualités que vous aimez chez vous. ☐ Faites cet exercice court : 15 crunchs à vélo, 15 jumping jacks, 15 ponts de fessiers.	27 ☐ Joyeux vendredi ! C'est l'heure du week-end. Prenez soin de vous en vous offrant une soirée spa et en regardant votre film préféré! ☐ Mettons à l'épreuve notre force centrale aujourd'hui et faisons 30 redressements assis!	28 ☐ C'est la journée nationale du burger! Célébrez-la d'une manière plus saine en essayant ces burgers aux haricots noirs pour le dîner de ce soir. ☐ Voyons voir votre capacité d'équilibre. Marchez sur la pointe des pieds pendant 60 secondes!
29 ☐ Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. <u>Préparez un petit-déjeuner</u> sain aujourd'hui! ☐ Terminez le niveau 5 des vidéos Fit 5 aujourd'hui!	30 ☐ Allez vous promener, profitez du soleil et prenez 3 photos de la nature! ☐ Complétez cette courte séance d'entraînement : 10 fentes, 10 redressements assis, 10 pompes!	31 ☐ Vous avez terminé ! Maintenant, réfléchissons au voyage de ce mois et écrivons un petit journal sur ce que vous avez ressenti pendant les défis de ce mois! ☐ Terminons notre défi fitness par une course de 3 km !	Click on the ● for each day's Workout of the Day!			



**Healthy
@ Home**

For more resources and tools to help you stay Healthy @ Home, visit:
SOHealthyAtHome.ca

Share how YOU are staying healthy!
#SOHealthyAtHome

