

DÉFI BIEN-ÊTRE DE OCTOBRE

1 ☐ Aujourd'hui, c'est la journée mondiale des végétariens. Célébrez en essayant l'un de ces repas végétariens faciles. ☐ Renforçons nous les bas de notre corps avec cet entraînement de 15 minutes!	2 ☐ Est-ce que vous connaissez un/une super professionnel(le) de la santé? Recommandez-les pour notre programme Partenaires En Santé! ☐ Sortez et essayez cette séance d'entraînement de tai-chi de 5 minutes!	3 ☐ Se promener est un excellent moyen de rester en bonne santé...essayez d'obtenir au moins 10 000 pas aujourd'hui. ☐ Faisons notre étirement du lundi matin! Prenez la pose d'enfant et étirez-vous pendant deux minutes. Suivez ces instructions:	4 ☐ Mardi de ficelle ☐	5 ☐ Se réveiller à la même heure chaque jour prévient le sommeil et augmente le fonctionnement mental. Essayez de vous réveiller à la même heure chaque jour cette semaine. ☐ Samba dans le reste de la semaine avec cet entraînement de danse samba facile à suivre!	6 ☐ Avez-vous un talent ou une compétence que vous aimeriez montrer? Organisez un spectacle à la maison avec vos amis et/ou votre famille. ☐ Renforcez votre tronc avec cet entraînement cardio en planches!	7 ☐ Les étiquettes nutritionnelles sont un excellent moyen de savoir ce qu'il y a dans vos aliments. Regardez cette vidéo pour en savoir plus à leur sujet. ☐ Les vendredis pleins de corps! Essayez cet entraînement callisthénie pour un débutant à la maison.
8 ☐ Avez-vous faim? Essayez l'un de ces repas rapides et délicieux riches en protéines. ☐ Essayez cet entraînement débutant du bas du corps!	9 ☐ Savez-vous ce qui se passerait si vous ne buviez pas d'eau? Découvrez-le en regardant cette vidéo et assurez-vous de boire au moins 5 verres d'eau aujourd'hui. ☐ Dansons aujourd'hui! Essayez cet entraînement de danse Zumba en plein air!	10 ☐ Il est important que nous passions du temps à essayer d'améliorer notre santé mentale. Essayez ces conseils de bien-être en santé mentale. ☐ Faisons-nous notre étirement du lundi matin! Essayez la pose du chat et de la vache pendant 2 minutes. Suivez ces instructions	11 ☐ Mardi de ficelle ☐	12 ☐ Tendre la main est la partie la plus difficile. Appelez quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps et demandez-lui comment il a été. ☐ Dansez avec cet entraînement de danse One Million TikTok!	13 ☐ Alerte de danse! Demandez à un membre de votre maison de se joindre à vous dans un concours de danse. ☐ Tonifiez vos bras avec cet entraînement rapide de 5 minutes!	14 ☐ Regarder un écran pendant de longues périodes peut être nocif pour vos yeux. Essayez la règle 20-20-20. Toutes les 20 minutes, levez les yeux vers un objet qui se trouve 20 pieds de distance pendant 20 secondes. ☐ Full body Fridays! Try this beginner 30-minute cardio workout. Les vendredis pleins de corps! Essayez cet entraînement cardio débutant de 30 minutes.
15 ☐ Le thé a de nombreux avantages différents pour la santé. Commencez votre matin avec une tasse de thé aujourd'hui! ☐ Avez-vous 10 minutes? Essayez cet entraînement du bas corps.	16 ☐ Aujourd'hui c'est la Journée nationale du dictionnaire! Prenez un dictionnaire et essayez de trouver 3 mots que vous ne connaissiez pas auparavant. ☐ Profitez du temps automnal avec cet entraînement HITT en plein air de 20 minutes.	17 ☐ Vous sentez anxieux? Essayez cette méthode de mise à la terre. ☐ Faisons notre étirement du lundi matin! Entrez dans la posture du chien tête en bas et étirez-vous pendant 2 minutes. Suivez ces instructions	18 ☐ Mardi de ficelle ☐	19 ☐ Avez-vous du temps libre aujourd'hui? Criez une liste de lecture stimulant l'humeur. ☐ Je veux danser avec quelqu'un... dansez le long de cet échauffement de marche de 4 minutes!	20 ☐ Les soins de la peau sont importants pour une peau saine. Passez 2 minutes aujourd'hui à nettoyer et hydrater votre visage. ☐ Essayez ces 5 exercices pour renforcer vos épaules.	21 ☐ Tenir un journal peut être un excellent moyen de réfléchir à ce que vous ressentez pour vous-même. Écrivez trois choses que vous aimez chez vous et pourquoi vous les aimez. ☐ Les vendredis pleins de corps! Essayez cet entraînement HITT débutant de 10 minutes.
22 ☐ Passez 5 minutes aujourd'hui dans votre endroit heureux. Fermez les yeux et imaginez le monde dans lequel vous vous trouvez. Qu'entendez-vous, voyez, goûtez, sentez et touchez? Qui est avec vous? Que ressentez-vous et vivez-vous? ☐ Ressez la brûlure avec cet entraînement de 12 minutes du bas du corps.	23 ☐ Envoyez un texto ou un courriel à un ami aujourd'hui et dites-lui comment il a apporté de la joie dans votre vie. ☐ Détendez-vous et réinitialisez-vous avec cette séance de yoga en plein air de 2 minutes.	24 ☐ Énumérez 5 choses qui vous ont rendu fier/heureux ce mois-ci et partagez ces moments avec un membre de votre famille. ☐ Faisons notre étirement du lundi matin! Étirez-le dans warrior 1, la "pose de puissance". Suivez ces instructions	25 ☐ Mardi de ficelle ☐	26 ☐ Commencez la journée du bon pied en prenant un verre d'eau au réveil. ☐ Rejoignez la fête de danse Camila Cabello avec cet entraînement!	27 ☐ Choisissez l'un de ces affirmations positives et répétez-la à vous-même tout au long de la journée. ☐ Ciblons nos bras avec cet entraînement de 5 minutes.	28 ☐ Rire est un excellent moyen de soulager le stress. Choisissez l'une de ces histoires de remplissage amusantes à faire et riez bien lorsque vous la lisez à haute voix. ☐ Les vendredis pleins de corps! Essayez cet entraînement cardio de 20 minutes pour bruler les graisses.
29 ☐ Essayer quelque chose de nouveau peut être amusant! Choisissez quelque chose que vous avez toujours voulu essayer et essayez-le aujourd'hui. ☐ Exercez vos fessiers avec cet entraînement de fesses de 15 minutes.	30 ☐ Les animaux domestiques peuvent être une grande source de réconfort en période de détresse. Passez un peu de temps à câliner votre animal de compagnie aujourd'hui ou si vous n'avez pas un seul regard sur une photo d'un animal de compagnie en ligne. ☐ Essayez quelque chose de nouveau avec cet entraînement d'étirement Qigong de 11 minutes.	31 ☐ Joyeux Halloween! N'oubliez pas de vous déguiser et de vous faire plaisir avec quelques bonbons. ☐ Faisons notre étirement du lundi matin! Entrez dans la pose du cobra et définissez votre intention cette semaine de "s'ouvrir au changement". Suivez ces instructions	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**

