



DÉFI DE LA VIE Saine



INSTRUCTIONS POUR LE DÉFI VIRTUEL EN ÉQUIPE

Avez-vous déjà affirmé que *vous deviez faire plus d'exercice* ou *manger plus sainement*, mais que vous aviez besoin de motivation pour être discipliné? EWSNetwork vous met au défi de concrétiser certaines habitudes de vie saines. Êtes-vous prêt à relever le défi?

Bienvenue à notre Défi de vie saine VIRTUEL!



C'est simple...

Accomplissez des tâches saines et gagnez des points pour votre équipe!

Pendant le défi, chaque personne doit soumettre le nombre de minutes d'exercice quotidien et les tâches saines accomplies qui se trouvent sur la page web de votre défi d'équipe.

Pour encourager les participants de tous niveaux sportifs, un maximum de **60 minutes** d'exercice par jour est prévu.

SOUSSIONS INDIVIDUELLES ET MISES À JOUR DU CLASSEMENT

Chaque jour, veuillez visiter le site web de votre défi d'équipe. On vous demandera de cliquer sur le nom de votre équipe et de soumettre le nombre total de minutes d'exercice que vous avez effectué ainsi que toute autre habitude saine adoptée ce jour-là. Nous confions dans le régime de confiance!

Le classement des équipes sera mis à jour une fois par semaine. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points!

Voici quelques exemples d'activités physiques que vous pouvez réaliser!

La marche rapide, le jogging, l'utilisation d'un rameur ou d'un appareil elliptique, la natation, la pratique d'un sport, l'entraînement à la résistance, le yoga... toute activité physique planifiée ne faisant pas partie de vos activités quotidiennes habituelles.



N'oubliez pas de consulter le Centre de ressources pour le défi en équipe, où vous trouverez des conseils, des guides et des recettes utiles pour vous aider à réussir le défi!