



DÉFI DE LA VIE

Saine



CARTE DE TÂCHES DU DÉFI EN ÉQUIPE

Tâche	Points	Pourquoi?
Un peu d'exercice!	1 min = 1 point (max 60 points)	Asseyez-vous moins et bougez plus! Pour chaque minute d'exercice, réclamez 1 point. Pour encourager toutes les capacités physiques, vous pouvez gagner un maximum de 60 points par jour.
Mangez plus de fruits et de légumes.	1 portion = 1 point	Une alimentation enrichie en fruits et légumes <u>peut réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type II, de cancer et de maladies cardiaques.</u> Astuce : Assurez-vous que la moitié de votre assiette est remplie de fruits et de légumes! *1 portion = ½ tasse ou un fruit/légume moyen, 1 tasse ou salade de la taille d'un poing
Hydratez-vous avec de l'eau.	1 verre de 8oz = 3 points	L'eau est <u>indispensable pour maintenir l'homéostasie des fluides corporels</u> , qui sont essentiels à la digestion, à l'absorption, à la santé cutanée et aux fonctions rénales et intestinales. Astuce : Buvez de l'eau à chaque collation et repas, et gardez toujours une bouteille avec vous!
Réduire la consommation de caféine à moins de 3 tasses de thé ou de café par jour.	5 points	Une tasse de café de 8 oz a une teneur en caféine de 135 mg, le thé noir de 43 mg et une canette de cola de 36-46 mg. Des recherches ont montré qu'un excès de caféine (>400 mg) peut provoquer des insomnies, de la nervosité, des maux de tête et de l'irritabilité. Un peu de caféine, c'est acceptable, mais faites attention!
Soyez reconnaissant! Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.	10 points	Chaque jour est plus agréable avec une attitude de gratitude. Centrez-vous sur vos avantages et sur ce que vous avez, plutôt que sur ce que vous n'avez pas. Consultez le Centre de ressources pour bénéficier d'un soutien supplémentaire!
La respiration profonde est bénéfique! Prenez 10 respirations profondes à votre poste de travail.	10 points	La respiration profonde nous permet de faire une pause et de nous rétablir. Le secret de la respiration profonde est de respirer profondément à travers l'abdomen pour faire entrer autant d'air frais que possible dans les poumons. Essayez-le!
Faites une pause et détendez-vous pendant 15 minutes.	15 points	Les recherches révèlent que, peu importe votre temps total passé en position assise, <u>des interruptions régulières de la position assise</u> (même de vous tenir debout) peuvent aider à <u>réduire vos facteurs de risque de développer une maladie coronarienne et un diabète.</u>
Essayez une recette santé.	30 points	Vous trouverez quelques recettes EWSNetwork dans le Centre de ressources. Ils ont été soigneusement sélectionnés pour être nutritifs, faciles à préparer et délicieux! Même si vous ne faites pas la cuisine, essayez une recette simple.