

DÉFI DE LA VIE

Saine

CARTE DE POINTAGE – POINTS BONUS

NOM : _____

GRAND TOTAL : _____

TÂCHE		OUI! Je l'ai fait!
Travailler avec un conseiller en santé d'EWSNetwork = 50 points	Si votre programme de bien-être inclut l'encadrement de la santé, réclamez ces points si vous avez eu un rendez-vous avec un conseiller en santé avec l'un des excellents conseillers d'EWSNetwork au cours des trois derniers mois OU si vous avez un rendez-vous prévu dans les trois prochains mois.	
Partager votre réussite = 75 points	Avez-vous amélioré votre alimentation ou votre condition physique, perdu du poids ou abandonné le tabac grâce à la pratique d'habitudes saines? Nous voulons en savoir plus! Soumettez votre histoire pour obtenir de points bonus!	
Prendre une photo de bien-être (photo de soi ou en équipe) = 75 points	Selon vous, que signifie le bien-être? Prenez une photo pour nous en faire part. Faites le poirier, buvez de l'eau, engagez votre famille... tout est possible!	
Examen physique annuel = 100 points	Avez-vous passé votre examen physique annuel cette année?	
Prenez rendez-vous pour un examen physique annuel, si vous ne l'avez pas déjà fait = 100 points	Soyez responsable de votre corps. Cela peut vous rassurer ou permettre de détecter les problèmes de santé avant qu'ils ne deviennent trop graves! Il est également important dans le cadre du dépistage de certains cancers et du taux de cholestérol.	
GRAND TOTAL		