



DIRECTIVES

Bienvenue au défi !

Il est temps d'être un(e) Guerrier(ère) du mieux-être complet(ète) ! Ce défi de deux semaines se concentre sur les nombreuses habitudes qui contribuent à un mode de vie sain. Exercice, alimentation saine, santé mentale, bien-être financier... nous nous occuperons de tout !

Le bien-être concerne l'ENSEMBLE de votre personne et nous vous mettons au défi d'adopter des habitudes saines. Chaque semaine, vous recevrez une liste de tâches avec des actions simples que vous pouvez entreprendre pour améliorer votre santé et être la meilleure version de vous-même.



Obtenez des crédits pour vos habitudes saines

Pendant le défi, vous suivrez les tâches accomplies et les soumettrez pour obtenir des points. Il vous suffit de sélectionner le nom de votre équipe dans la liste figurant sur le site Web du défi et de soumettre votre total de points pour la journée. Vous travaillez en équipe, donc plus vous accomplissez de tâches, plus vous gagnez de points pour votre équipe.

Vous voulez savoir où en est votre équipe ? Suivez votre progression sur le tableau de classement qui se trouve sur le site Web du défi. Adopter des habitudes saines chaque jour est évidemment bénéfique pour vous, mais cela permet également à votre équipe de grimper au classement. Votre équipe atteindra-t-elle le sommet et gagnera-t-elle ?

 TABLEAU DE CLASSEMENT DU DÉFI		
1 ^e	LES FONCEURS	38 042
2 ^e	L'ÉQUIPE DE RÊVE	32 254
3 ^e	LES DÉVOUÉS	32 145
4 ^e	LES INVINCIBLES	28 987
5 ^e	LES INARRÊTABLES	28 025
6 ^e	GUERRIERS DE LA SANTÉ	27 885



N'oubliez pas de consulter le centre de ressources du défi d'équipe pour obtenir des conseils et des informations utiles qui vous aideront tout au long du défi ! Vous y trouverez des exemples de séances d'entraînement, des recettes santé, des articles informatifs et des stratégies. Si vous avez besoin d'un peu d'inspiration et de motivation, le centre de ressources est un endroit idéal pour faire des recherches.