

MOIS DE MAI 2026

DÉFI SANTÉ



Est-ce que ta santé est MISSION: PRÊTE?



Lancez-vous un défi pendant le mois de mai en réalisant une activité chaque jour.

Cochez la case au fur et à mesure.

Inscrivez-vous dès maintenant !
sbmfc.ca/gagetown/may-health-challenge



Écrivez une fois où vous avez été reconnaissant pour quelque chose qu'une personne a fait pour vous. <input type="checkbox"/>	Écrivez un sujet de gratitude de votre choix. <input type="checkbox"/>	Notez trois bonnes choses qui se sont produites aujourd'hui. <input type="checkbox"/>	Défi personnel: <input type="checkbox"/> _____	Écrivez le nom d'une personne que vous remerciez. <input type="checkbox"/>	Écrivez un événement de votre vie pour lequel vous êtes reconnaissant. <input type="checkbox"/>	Notez un cadeau que vous avez reçu dans votre vie et dont vous êtes reconnaissant. <input type="checkbox"/>
J'ai pris le temps de vraiment écouter une personne. <input type="checkbox"/>	J'ai pris contact avec des amis. <input type="checkbox"/>	J'ai étanché ma soif avec de l'eau. <input type="checkbox"/>	J'ai plié mes genoux lorsque je devais prendre un objet au sol. <input type="checkbox"/>	J'ai pris le temps de vraiment écouter une personne. <input type="checkbox"/>	Je me suis absentu ou j'ai diminué ma consommation des produits du tabac. <input type="checkbox"/>	J'ai mangé des légumes ou des fruits à chaque repas. <input type="checkbox"/>
J'ai réglé un conflit personnel de façon constructive. <input type="checkbox"/>	J'ai encouragé mes amis/famille à faire de l'exercice. <input type="checkbox"/>	Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool. <input type="checkbox"/>	J'ai fait un appel vidéo avec mon famille. <input type="checkbox"/>	J'ai réglé un conflit personnel de façon constructive. <input type="checkbox"/>	J'ai pratiqué de la méditation ou une technique de relaxation. <input type="checkbox"/>	J'ai goûté à un nouveau légume ou fruit. <input type="checkbox"/>
J'ai fixé un objectif de santé pour le mois de juin. <input type="checkbox"/>	Je n'ai pas mangé de nourriture de restauration rapide. <input type="checkbox"/>	Dites ce qui vous préoccupe et ce que vous éprouvez à un ami. <input type="checkbox"/>	Je n'ai pas consommé de boissons énergisantes durant cette semaine. <input type="checkbox"/>	J'ai ri de bon coeur. <input type="checkbox"/>	J'ai cumulé 10,000 pas (ou fait 60 minutes de marche rapide). <input type="checkbox"/>	J'ai planifié mes repas et/ou mes collations à l'avance. <input type="checkbox"/>
J'ai pris le temps de ralentir et de me détendre. <input type="checkbox"/>	J'ai diminué le temps passé en ligne. <input type="checkbox"/>	J'ai fait 5 minutes d'exercices pour renforcer le tronc. <input type="checkbox"/>				