

# Août 2024



**Motto of the month:**

**Soyez gentil(le) avec votre esprit**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## Because health is personal™

|   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  |  <p><b>1</b></p> <p>C'est le premier du mois, et aujourd'hui, votre seul défi est de faire preuve de gentillesse envers vous-même.</p> |  | <p><b>2</b></p> <p>Inspirez pendant 4 secondes. Bloquez votre respiration pendant 4 secondes. Et expirez pendant 4 secondes. Vous vous sentez mieux ?</p>   |  | <p><b>3</b></p> <p>Comment va votre rythme de sommeil ? Un sommeil de mauvaise qualité peut avoir de graves répercussions sur votre humeur.</p>  |  |  <p><b>4</b></p> <p>Appliquez-vous régulièrement de la crème solaire ? Même si le soleil n'est pas au rendez-vous, votre peau a besoin d'être protégée !</p> |  |  |  |
|  <p><b>5</b></p> <p>Asseyez-vous bien droit - votre posture vous en remerciera !</p>   |  | <p><b>6</b></p> <p>Vous entourez-vous de personnes positives ?</p>  |  |  <p><b>7</b></p> <p>Célébrez vos victoires, qu'elles soient grandes ou petites.</p>  |  | <p><b>8</b></p> <p>Investissez-vous dans votre apprentissage et votre perfectionnement ? Recherchez des occasions d'apprendre, tant sur le plan professionnel que personnel.</p>  |  |  <p><b>9</b></p> <p>Assurez-vous de manger l'arc-en-ciel et ajoutez de la couleur à vos repas, que ce soit au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner !</p> |  | <p><b>10</b></p> <p>Vous attendez le week-end avec impatience ? Consacrez du temps dès aujourd'hui à la planification de vos journées à venir.</p>  |  | <p><b>11</b></p> <p>Comment vous sentez-vous ? Aujourd'hui, prenez le temps de faire le point sur vos sentiments.</p>                                      |  |
| <p><b>12</b></p> <p>Wollen Sie Ihre Schrittzahl? Vous voulez booster votre nombre de pas ? Prenez part à notre programme <a href="#">GO Challenge</a> !</p>   |  |  <p><b>13</b></p> <p>L'humeur peut améliorer l'humeur et réduire le stress. Connaissez-vous quelques blagues amusantes ?</p> |  | <p><b>14</b></p> <p>Commencez la journée par un petit jogging, si le cœur vous en dit.</p>  |  | <p><b>15</b></p> <p>Avez-vous pris un petit-déjeuner aujourd'hui ? Améliorez votre concentration en y ajoutant des céréales complètes, des fruits ou des noix.</p>  |  | <p><b>16</b></p> <p>Relaxez-vous en prenant un bain ou une tisane avant de vous coucher. Ce sont d'excellents moyens de vous apaiser pour la nuit.</p>   |  |  <p><b>17</b></p> <p>Rendez-vous sur un marché fermier local. Toutes sortes de bonnes choses vous y attendent.</p>   |  | <p><b>18</b></p> <p>Prenez contact avec un(e) ami(e) de longue date ou un proche que vous avez perdu de vue. Les liens sociaux font du bien à l'âme.</p>   |  |
| <p><b>19</b></p> <p>À quand remonte votre dernier bilan de santé ? Il est peut-être temps de consulter un médecin pour prévenir tout problème de santé.</p>   |  | <p><b>20</b></p> <p>Réveillez-vous, respirez profondément et commencez la journée l'esprit serein.</p>  |  |  <p><b>21</b></p> <p>Pensez à bien vous hydrater !</p>   |  | <p><b>22</b></p> <p>Vous cherchez des moyens de prouver que l'investissement dans le bien-être est réellement efficace ? <a href="#">Téléchargez notre boîte à outils ROI/VOI.</a></p>  |  | <p><b>23</b></p> <p>C'est soirée ciné ! Allez au cinéma ou regardez un film plus familial à la maison.</p>   |  | <p><b>24</b></p> <p>Le stress financier peut conduire à des conflits familiaux, à l'exclusion sociale, à la faim et même au sans-abrisme. Parlez à quelqu'un si vous avez besoin d'aide.</p>  |  |  <p><b>25</b></p> <p>Êtes-vous bienveillant(e) envers vous-même ?</p> |  |
|  <p><b>26</b></p> <p>Si vous cherchez à faire des économies, la préparation des repas est un excellent moyen de planifier et d'atteindre vos objectifs de santé.</p> |  | <p><b>27</b></p> <p>Se fixer des limites est un excellent moyen de concilier vie professionnelle et vie privée.</p>   |  | <p><b>28</b></p> <p>Votre rappel du mercredi : prenez la pause qui s'impose !</p>   |  |  <p><b>29</b></p> <p>Les petites siestes peuvent être salutaires pour la santé. Des candidat(e)s pour un petit somme à l'heure du déjeuner ?</p> |  | <p><b>30</b></p> <p>Essayez de promouvoir un « vendredi sans réunion » au travail, l'ensemble du personnel pourra ainsi se concentrer davantage.</p>   |  | <p><b>31</b></p> <p>Prenez un peu de repos si nécessaire. Si votre corps en a besoin, il n'y a pas de mal à ne rien faire.</p>  |  |  |  |