

Défi lutin pour la santé



Complétez 1 item par jour!



Participez à un sport d'hiver avec un.e ami.e

Fixez-vous un nouvel objectif de remise en forme

Complétez une séquence de yoga de la salutation au soleil

Construire un bonhomme de neige

Essayez une nouvelle recette santé pour le souper

Donnez de votre temps à un organisme local de bienfaisance ou à but non lucratif

Créer une nouvelle routine d'étirement

Partagez un livre, un podcast ou un blog sur la santé

Préparez une collation santé pour quelqu'un que vous appréciez

Faire un smoothie végétarien

Faire du patin à glace

Plan de repas et préparation pour 1 semaine

Essayez un nouvel entraînement

Purge du garde-manger

Ne vous maquillez pas pendant 1 jour

Relevez le défi du kilomètre le plus rapide avec un.e ami.e

Emportez une collation santé pour le travail

Prenez du temps pour vous-même

3 groupes alimentaires par repas pendant 1 jour

Faites un entraînement en circuit

Nettoyez votre placard

Faire de la raquette

Lire ou écrire une histoire du temps des Fêtes

Défi push-up avec un.e ami.e

Apportez une collation santé au travail pour partager avec vos collègues

Mangez des légumes au petit-déjeuner

Écrivez 5 choses que vous aimez sur vous-même

Allez faire du ski

Faire un panier de fruits pour un.e ami.e ou voisin.e

Faire de la randonnée ou de la marche à l'extérieur pour profiter du paysage hivernal paisible

Décorez votre maison pour le temps des Fêtes

Faites un entraînement entre ami.e.s

Tenir un journal alimentaire pendant 1 semaine

Faites de l'exercice de résistance

Écrivez une liste de 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e

Remplacez une collation moins que saine par des noix santé

Méditez pendant au moins 10 minutes

Faites au moins 15 minutes de marche trois fois en 1 semaine

Offrez-vous un petit plaisir

Notez 3 objectifs pour 2023