

WELLNESS CONTEST

Quick, fun ways to get active and healthy at work!

- WEEK 1:** Hydration Challenge: Drink a glass of water every hour for a few hours, with the goal being to stay hydrated.
- WEEK 2:** Healthy Snack Swap: Encourage colleagues to bring in a healthy snack to share with others for a day.
- WEEK 3:** Walk and Talk: Instead of a meeting, have participants take a quick walking meeting for 15–20 minutes.
- WEEK 4:** Mindfulness Minutes: At a random time, call for a one-minute "breathing break" or a short meditation session.

CONCOURS



BIEN-ÊTRE

Des façons simples et amusantes de bouger et de rester en santé au travail!

- SEMAINE 1:** Défi Hydratation: Buvez un verre d'eau chaque heure pendant quelques heures, avec l'objectif de rester bien hydraté.
- SEMAINE 2:** Échange de collations santé: Encouragez vos collègues à apporter une collation santé à partager avec les autres pendant une journée.
- SEMAINE 3:** Marche et discussion: Remplacez une réunion par une marche de 15 à 20 minutes pour discuter tout en restant actif.
- SEMAINE 4:** Minutes de pleine conscience: À un moment choisi au hasard, prenez une pause d'une minute de respiration ou une courte séance de méditation pour vous recentrer.