

# SHARE YOUR PERSONAL WELLNESS GOALS

Let's keep each other motivated!

## EXAMPLES:

1.

Go to the gym 3x/  
a week

2.

Eat a healthy  
homemade lunch  
3 times this week

3.

Read 5 books  
this year

4.

Get 10k steps a day

5.

Get 8 hours of  
sleep

6.

Journal 2x/ a week



Canada's

Healthy Workplace Month

# PARTAGEZ VOS OBJECTIFS DE BIEN-ÊTRE PERSONNELS

Restons motivés ensemble!

## EXEMPLES:

1.

Aller au gym 3 fois  
par semaine

2.

Manger un dîner  
maison santé 3 fois  
cette semaine

3.

Lire 5 livres cette  
année

4.

Faire 10k pas par jour

5.

Dormir 8 heures  
par nuit

6.

Écrire dans un  
journal 2 fois par  
semaine



2

1

3

*Share  
Personal  
Wellness  
Goals*

6

4

5

2

1

3

*Partagez  
vos objectifs  
de bien-être  
personnels*

6

4

5