

SHARE YOUR PERSONAL WELLNESS GOALS

Let's keep eachother 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





Share Personal Wellness Goals

1

2

3

6

4

5

1

2

3

6

5

4

*Partagez
vos objectifs
de bien-être
personnels*