

# Défi Santé

## 5 30 Équilibre



Positif et motivant, le *Défi Santé 5/30 Équilibre* invite à passer à l'action pour sa santé, dans le plaisir.

**PRENEZ LE DÉPART**

Inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mars  
[DefiSante530Equilibre.ca](http://DefiSante530Equilibre.ca)

OBJECTIF **5**

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes, au minimum 5 jours par semaine

OBJECTIF **30**

Bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine

OBJECTIF **Équilibre**

Améliorer son équilibre de vie en visant un objectif de son choix

Après votre inscription :

- Obtenez la trousse IGA\*
- Visitez le site Internet et recevez les courriels du *Défi Santé*
- Courez la chance de gagner l'un des nombreux prix d'une valeur totale de 15 000 \$\*\*

Pour vous inscrire, complétez le formulaire d'inscription ci-dessous et retournez-le par la poste à l'adresse suivante :

**Inscriptions *Défi Santé 5/30 Équilibre* 2010**  
 2125, rue Jean-Talon Est, Bureau 204  
 Montréal (Québec) H2E 1V4

\*Offerte à partir du 14 janvier 2010 sur présentation de votre confirmation d'inscription au comptoir de courtoisie chez un marchand IGA du Québec. La confirmation d'inscription au *Défi Santé* ne garantit pas l'obtention d'une trousse. Quantités limitées. \*\*Le règlement du *Défi Santé* est offert à [DefiSante530Equilibre.ca](http://DefiSante530Equilibre.ca)

Présenté par :



En collaboration avec :



En partenariat avec :



## Défi Santé

### 5 30 Équilibre

# Formulaire d'inscription

Sexe  M  F

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (jour) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_ Tél. (soir) \_\_\_\_\_ poste \_\_\_\_\_

Courriel\* \_\_\_\_\_

\*Nécessaire si vous souhaitez recevoir les courriels d'encouragement du *Défi Santé 5/30 Équilibre*

Année de naissance \_\_\_\_\_

J'autorise ACTI-MENU, initiatrice du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, à communiquer avec moi dans le cadre de ses programmes et à des fins de recherche dans le domaine de la promotion de la santé. Je certifie que j'ai lu et compris le règlement du *Défi Santé 5/30 Équilibre*.

### Objectifs Équilibre

Je vise UN objectif parmi les suivants pour améliorer mon équilibre de vie :

- Apprivoiser la relaxation
- S'accorder du temps pour soi
- Mieux communiquer
- Entretien ses relations avec les autres
- Donner priorité aux priorités

### Objectifs PLUS (optionnels)

En plus des objectifs 5, 30 et Équilibre, je m'engage à atteindre le ou les objectifs Plus suivants :

- Consommer assez de produits laitiers
- Améliorer mon cardio