

PRENEZ LE DÉPART

Du 1^{er} mars au 11 avril, les participants s'engagent à viser les objectifs suivants :

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 parmi :

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

Suite à votre inscription :

- Obtenez la trousse IGA*
- Visitez le site DefiSante530Equilibre.ca et recevez les courriels du Défi Santé
- Courez la chance de gagner l'un des nombreux prix** d'une valeur totale de 15 000 \$

Positif et motivant, le *Défi Santé* invite petits et grands à passer à l'action pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir.

NOUVEAUTÉ EN 2010

Une approche plus globale pour s'occuper de son corps mais aussi de sa tête!

Pour aller plus loin, des objectifs Plus peuvent être ajoutés au *Défi Santé* de base : Consommer assez de produits laitiers et Améliorer son cardio.

Seul, avec votre famille ou en équipe, inscrivez-vous au DefiSante530Equilibre.ca avant le 1^{er} mars 2010

Présenté par :



En collaboration avec :

LES DIRECTEURS DE SANTÉ
PUBLIQUE DES AGENCES DE
LA SANTÉ ET DES SERVICES
SOCIAUX



En partenariat avec :



*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 disponible sur DefiSante530Equilibre.ca