



# Mai, le mois de la sensibilisation à la santé mentale

Relevez ce défi pour investir dans votre bien-être mental et physique :  
Engagez-vous à faire trois activités par semaine et à relever deux défis par jour pendant un mois, vous pourrez constater les bienfaits à la fin du mois !

## Choisissez-en trois chaque semaine :



Tenir un journal des grâtes



Boire 8 verres d'eau chaque jour



Dormir 8 heures chaque nuit



Aucun média social pendant une semaine



Passer 20 minutes à l'extérieur chaque jour



Aucune consommation alcoolique pendant une semaine



Manger ses portions quotidiennes de fruits et de légumes (4 tasses)



Faire une séance d'étirements de 15 minutes chaque jour



Pratiquer le végétarisme pendant une semaine



Arrêter toute consommation de boisson gazeuse pendant une semaine

## Choisissez-en deux chaque jour :



Sauter à la corde pendant 20 minutes



Donner deux objets que vous n'utilisez plus



Poser un geste de gentillesse spontané



Appeler un être cher



Écouter un balado



Essayer une nouvelle recette



Faire une séance de yoga



Effectuer 50 redressements assis ou 50 pompes



Laisser son téléphone de côté pendant toute une soirée



Essayer un entraînement HIIT

GoodLife FITNESS



[Cliquez ici](#)  
pour obtenir un laissez-passer de visite.

Adhérez à votre programme  
corporatif GoodLife!  
[Cliquez ici](#)

