



## SUGGESTIONS D'OBJECTIFS

---

### Objectifs reliés à l'activité physique :



- Marcher 15 minutes tous les jours
- Faire 30 minutes d'activité physique par jour, 5 jours par semaine
- Utiliser les escaliers au lieu des ascenseurs
- M'inscrire à des activités sportives durant le Défi santé
- Faire le parcours intérieur de 1 km, 1 fois par semaine
- Prendre une marche pendant les longues pauses des mardis ou des jeudis

### Objectifs reliés à l'alimentation :



- Manger 5 portions de fruits et légumes par jour, 5 jours par semaine
- Boire 2 litres d'eau par jour
- Manger les 4 groupes alimentaires, 2 fois par jour, 5 jours par semaine
- Déjeuner tous les matins
- Éviter la friture à tous les repas, 5 jours par semaine

### Objectifs reliés au bien-être :



- Avoir un moment de détente et de plaisir chaque jour (rire, manger quelque chose que j'aime, écouter ou jouer de la musique, lire, etc.)
- Arrêter de fumer
- Dormir les heures dont j'ai vraiment besoin
- Passer du temps avec des personnes que j'apprécie à chaque semaine
- Parler à une personne de confiance quand je vis des choses difficiles
- Gérer mon stress :
  - Diminuer mes activités stressantes ou réduire mon stress
  - Rouler 10 km/heure moins vite en auto
  - Partir à l'heure de chez moi
  - Planifier mes travaux scolaires et mon horaire pour la semaine à l'aide d'une grille pour être moins stressé, pour me garder du temps de loisir et du temps pour faire de l'activité physique