

TROUVEZ UN ÉQUILIBRE!



FAITES PLUS DE L'EXERCICE



Ayez plus d'énergie et un coeur plus fort!

Améliorez votre santé physique et votre santé mentale avec 60 minutes d'exercice seulement!

83% des adolescents ne font pas assez d'exercice, selon <<Livestrong Foundation>>.

MANGEZ SAINEMENT!

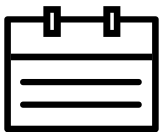


N'augmentez pas le risque de maladie cardiovasculaire en diminuant votre consommation de sodium et gras saturés!

Le gouvernement du Canada dit que vous devriez manger 7 ou 8 portions de légumes et fruits chaque jour (une portion est 125-250 mL).

Les repas chez vous sont plus sains que ceux aux restaurants; par conséquent, consommez la nourriture chez vous à la place.

UTILISEZ VOTRE TEMPS JUDICIEUSEMENT!



95% des étudiants finissent leurs devoirs sur la date d'échéance; ne soyez pas l'un d'eux!

Ayez plus de temps pour vos amis et votre famille!

Réduisez le stress!

AYEZ UN BON SOMMEIL!



Selon <<National Sleep Foundation>>, vous devriez dormir 8 à 10 heures; cependant, 85% des étudiants au secondaire ne dorment pas assez!

Quand vous ne dormez pas assez, votre concentration se dégrade!

Préservez et améliorez votre santé physique et votre santé mentale!