

# « Passer au niveau supérieur »



## DÉFI DE STYLE DE VIE EN ÉQUIPE

Prêt à dynamiser votre routine quotidienne avec des défis de style de vie amusants et réalisables ? Ce défi d'équipe est conçu pour vous aider à apporter de petits changements efficaces qui améliorent votre bien-être et créent des habitudes plus saines en équipe.

## Pourquoi « Passer au niveau supérieur » ?

Le Canada se classe régulièrement parmi les meilleurs pays au monde pour la qualité de vie. Pourtant, de nombreux Canadiens estiment qu'il est possible d'améliorer leur bien-être au quotidien. La bonne nouvelle ? De petits changements de style de vie peuvent avoir un impact important. De simples ajustements, comme l'amélioration de l'hydratation, de la nutrition, du sommeil et l'essai de nouvelles expériences, peuvent stimuler votre énergie, votre humeur et votre bien-être général.

C'est là qu'intervient le défi « Passez au niveau supérieur ». Ce défi d'équipe rend l'adoption d'habitudes saines amusante et gratifiante, vous aide à essayer de nouvelles choses et à vous sentir au mieux de votre forme, une étape à la fois. En tant qu'équipe, vous pouvez vous soutenir mutuellement dans l'accomplissement des tâches hebdomadaires et vous responsabiliser mutuellement.

## Rejoignez le défi !



Concentrez-vous  
sur le bien-être et  
responsabilisez  
votre équipe



Adoptez de  
nouvelles habitudes  
saines et essayez quelque  
chose de nouveau



Connectez-vous  
avec vos coéquipiers  
de manière amusante



# Rejoignez le plaisir !

## DÉCOUVREZ DES FAÇONS SIMPLES D'AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN ÉQUIPE

Chaque semaine, vous vous concentrerez sur un objectif simple et excitant qui vise à rendre votre vie quotidienne un peu plus lumineuse et plus saine. Ces défis à petite échelle sont conçus pour inspirer le bien-être, augmenter l'énergie et susciter la joie—parce que faire des changements positifs doit être amusant !

En tant qu'équipe, vous suivrez votre progression par rapport aux objectifs hebdomadaires qui suivent ces cinq thèmes différents :



### Semaine 1 : Renforcement de l'hydratation

Suivez tous les liquides consommés (eau, thé, café, etc.). Visez à augmenter votre consommation d'eau.  
Recommandation : environ 1L par 22,7 kg de poids corporel.

### Semaine 2 : Défi fruits et légumes

Mangez  
7 à 10 portions  
de fruits et légumes  
par jour.

### Semaine 3 : Dormez bien

Suivez la durée  
de votre sommeil,  
en visant 7 à  
9 heures par nuit.

### Semaine 4 : Essayez quelque chose de nouveau

Connectez-vous avec  
un coéquipier pour  
découvrir et essayer  
un passe-temps ou  
un intérêt qui vous est  
nouveau.

### Semaine 5 : Vaincre la procrastination

Complétez au moins  
une des trois tâches  
suivantes :

- S'attaquer à une corvée en retard.
- Reprendre contact avec un ami ou un membre de la famille.
- Visiter un nouvel endroit.

## Êtes-vous prêt à « Passer au niveau supérieur » ?

Vous pouvez rejoindre le défi de deux manières :

- 1. Montrez la voie !** Devenez un responsable de défi et accédez aux instructions étape par étape dans la bibliothèque du Centre de santé et de bien-être.
- 2. Rejoignez le plaisir !** Recevez un courriel avec tous les détails de la part d'un responsable de défi.

Quelle que soit la manière dont vous choisissez de participer, c'est votre chance de susciter un changement positif et de profiter de l'aventure avec votre équipe !

Découvrez-en plus sur [TeladocHealth.ca/fr](https://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à toutes les personnes, partout dans le monde, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le leader mondial des soins virtuels holistiques, Teladoc Health utilise son expertise clinique, sa technologie avancée et ses données exploitables pour répondre aux besoins évolutifs des consommateurs et des professionnels de la santé.

© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.