

Bouger ensemble

DÉFI EN ÉQUIPE DE MOUVEMENT QUOTIDIEN

Vous êtes prêt à bouger et à adopter un mode de vie plus sain ? En participant, vous améliorerez votre bien-être et développerez des habitudes plus saines dans un environnement d'équipe solidaire.

Ensemble, nous nous efforcerons d'augmenter le nombre de pas que nous faisons chaque jour et nous nous motiverons mutuellement pour atteindre nos objectifs communs. Mettons-nous en mouvement et faisons en sorte que chaque pas compte !

Pourquoi « Bouger ensemble » ?

Être en bonne forme physique ne signifie pas seulement passer la journée, mais aussi être plein d'énergie, d'enthousiasme et de joie de vivre ! Imaginez que vous puissiez accomplir vos tâches quotidiennes avec vigueur, pratiquer vos activités préférées sans fatigue et avoir l'endurance nécessaire pour faire face à toute surprise qui se présente à vous. Améliorer votre condition physique apporte des bienfaits incroyables pour la santé, tels qu'une fréquence cardiaque au repos plus faible, une amélioration de la glycémie et une réduction du risque de blessure.

Rejoignez-nous pour le défi en équipe « Bouger ensemble », un parcours de six semaines conçu pour tous, quel que soit votre niveau de départ ! Fixez-vous vos propres objectifs, adoptez une activité physique quotidienne et mettez en place des habitudes saines avec le soutien de votre équipe. Ensemble, nous franchirons des étapes modestes et réalisables et nous nous tiendrons mutuellement responsables, créant ainsi une communauté d'encouragement et de réussite.

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 MOYENS SIMPLES

POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN ÉQUIPE

Chaque semaine, vous vous attaquerez à un objectif simple visant à vous faire bouger. Se concentrer sur le mouvement quotidien doit être agréable et facile, vous aidant à rester actif et énergique tout au long de la journée.

En équipe, vous suivrez votre progression par rapport aux objectifs hebdomadaires en fonction de votre nombre de pas individuels et d'équipe indiqués ci-dessous :



Semaine 1 : Objectif de pas quotidien

Au moins 4 000
pas par jour

Semaine 2 : Objectif de pas quotidien

Au moins 5 000
pas par jour

Semaine 3 : Objectif de pas quotidien

Au moins 5 000
pas par jour
+
Atteindre l'objectif
hebdomadaire de
l'équipe

Semaine 4 : Objectif de pas quotidien

Au moins 5 000
pas par jour
+
Atteindre l'objectif
hebdomadaire de
l'équipe

Semaine 5 : Objectif de pas quotidien

Au moins 5 000
pas par jour
+
Atteindre l'objectif
hebdomadaire de
l'équipe
+
Monter les
escaliers

Semaine 6 : Objectif de pas quotidien

Au moins 5 000
pas par jour
+
Atteindre l'objectif
hebdomadaire de
l'équipe
+
Monter les
escaliers

Êtes-vous prêt à « Bouger ensemble » ?

Vous pouvez participer au défi de deux manières :

1. **Montez 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://www.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.