

Geef je gezondheid een boost!

Deze challenge laat je proeven van verschillende gezonde gewoontes.

MOOD



1



2



3



4

MOVE



5



6



7



8

FOOD



9



10



11



12

Vitality Challenge

Doe jij mee?

- Vink een punt aan als het jou lukt om een uitdaging te voltooien.
- Om te slagen voor de challenge moet je minstens 9 van de 12 opdrachten voltooien.

Uitdagingen

1. Maak vijf keer een wandeling van minimaal 30 minuten in de natuur.
2. Geniet gedurende een hele week dagelijks minimaal 30 minuten van me-time (zoals lezen, een bad nemen of muziek beluisteren).
3. Probeer vijf avonden voor het slapengaan schermen te vermijden (tv, laptop, smartphone, ...).
4. Deel jouw top 5 feel good nummers op Yammer.
5. Ga samen met je collega('s) sporten en post een groepsfoto op Yammer.
6. Ga 5 keer wandelen overheen de middagpauze.
7. Stel je werkplek ergonomisch in.
8. Stel gedurende 5 werkdagen een reminder in om ieder uur eens recht te staan.
9. Probeer 3 nieuwe gezonde recepten uit en deel ze op Yammer.
10. Eet gedurende 1 maand minstens één keer per week vegetarisch.
11. Drink één maand geen alcohol. Mocktails zijn toegestaan. :)
12. Consumeer iedere dag minstens één stuk fruit.



Challenge behaald? Proficiat!



Noteer je gegevens op dit formulier en dien het in aan het onthaal op het zomerfeest in september & wie weet ben jij één van de gelukkige winnaars.

Voornaam + Naam

Vestiging

Mailadres

Stimulez votre santé!

Ce défi vous permettra de découvrir différentes habitudes saines.

MOOD



1



2



3



4

MOVE



5



6



7



8

FOOD



9



10



11



12

Vitality Challenge

Voulez-vous participer ?

- Cochez une case si vous parvenez à relever un défi.
- Pour réussir le défi, vous devez accomplir au moins 9 des 12 tâches.

Les défis

1. Faites cinq promenades d'au moins 30 minutes chacune dans la nature.
2. Accordez-vous quotidiennement au moins 30 minutes de temps pour vous pendant toute une semaine (comme lire, prendre un bain ou écouter de la musique).
3. Essayez d'éviter les écrans (télévision, ordinateur, smartphone, etc.) cinq soirs avant de vous coucher.
4. Partagez vos cinq chansons préférées pour se sentir bien sur Yammer.
5. Faites du sport avec vos collègues et publiez une photo de groupe sur Yammer.
6. Faites cinq promenades pendant la pause déjeuner.
7. Aménagez votre poste de travail de manière ergonomique.
8. Programmez un rappel pendant cinq jours ouvrables pour vous lever toutes les heures.
9. Essayez trois nouvelles recettes saines et partagez-les sur Yammer.
10. Mangez végétarien au moins une fois par semaine pendant un mois.
11. Ne consommez pas d'alcool pendant un mois. Les mocktails sont autorisés. :)
12. Consommez au moins une portion de fruit chaque jour.



Défi réussi? Félicitations !



Veillez inscrire vos coordonnées sur ce formulaire et le déposer à l'accueil lors de la fête estivale en septembre. Qui sait, vous pourriez être l'un des heureux gagnants.

Prénom + Nom

Établissement

Adresse e-mail