

## DEUX DÉFIS

Spécial Défis 2006

# 6 semaines pour prendre sa santé en main Du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2006

Invitez vos employés à s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> mars 2006

Défi Santé  
5/30

[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)

### Le Défi Santé 5/30

Pendant 6 semaines, tous les Québécois sont invités à viser deux objectifs clés pour leur santé, au moins 5 jours sur 7 :

- Manger au moins **5 portions de fruits et légumes**;
- Faire au moins **30 minutes d'activité physique**.

Les adultes peuvent aussi **faire le point sur leur poids**.

À gagner : énergie, santé, plaisir...

#### Prix Initiatives 5/30

Soumettez une initiative réalisée pour encourager vos employés à bien manger et bouger plus. Vous pourriez gagner un coaching santé pour votre milieu de travail.

Inscription avant le 1<sup>er</sup> mars au  
[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)

Pour commander du matériel promotionnel :  
[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca), section « Milieu de travail ».

Défi  
J'arrête  
j'y gagne!

[www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)

### Le Défi J'arrête, j'y gagne!

Le meilleur moyen pour écraser : les participants s'engagent à **ne pas fumer pendant six semaines**, avec un parrain et du soutien.

Durant cette période, le volet **Objectif Famille sans fumée** invite **tous les Québécois** à déclarer leur maison et leur auto « zones sans fumée ».

Inscription avant le 1<sup>er</sup> mars au  
[www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)

Pour commander du matériel promotionnel :  
[www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca), section « Entreprises ».

axé Santé



SSQ Groupe financier

[www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)