

Mois Défi Santé



INSCRIVEZ-VOUS À DEFISANTE.CA

10 000 \$
en prix

30 jours pour mettre sa santé
en priorité, ça vous dit?

Engagez-vous à poser des gestes simples pendant 1 mois pour atteindre 3 objectifs qui favorisent la santé physique et mentale.

Du 1^{er} au 30 avril, activez vos habitudes de vie en participant au Mois Défi Santé!

Visez l'atteinte de 3 objectifs quotidiens pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre!

- Manger plus de fruits et légumes chaque jour
- Bouger au moins 30 minutes par jour
- Prendre un moment pour se détendre chaque jour

Un défi collectif et motivant qui fait tellement de bien! Trucs pratiques, recettes, offres exclusives et plus de **10 000 \$ en prix à gagner**. *Bien-être et énergie en prime!*

DU SOUTIEN GRATUIT ET MOTIVANT

- Des trucs pratiques et des recettes à DefiSante.ca
- Le Kit de départ, pour se préparer à relever le Mois Défi Santé
- Le Questionnaire santé
- Le Kit Vive la bouffe santé
- Des vidéos d'exercices
- Des infolettres motivantes
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram

DES PRIX À GAGNER

- 2 voyages tout inclus pour deux personnes au soleil, offerts par Air Transat et Iberostar Punta Cana
- 1 ensemble de vélos Canadian Tire
- 1 000 \$ d'épicerie chez IGA
- 500 \$ en cartes-cadeaux Familiprix... et plus encore!

Entre le 8 mars et le 30 avril, **INSCRIVEZ-VOUS** à www.defisante.ca

Tous les détails à DefiSante.ca