

12 CONSEILS SANTÉ POUR LE TEMPS DES FÊTES!

Sylvie adore le temps des fêtes afin de passer du bon temps avec sa famille et ses amis. Cependant, comme à chaque année, elle a quelques petites inquiétudes :

- Comment éviter de prendre trop de poids dans cette période ?
- Comment planifier mon temps et mon budget ?
- Comment continuer à faire de l'activité physique ?



PROFITEZ DE LA PROMOTION DU MOIS POUR OBTENIR VOTRE JOURNAL DE SANTÉ AU TRAVAIL PERSONNALISÉ !

CE MOIS-CI...

Activité physique p.1

Alimentation, alcool, stress p.2

Journal-santé personnalisé ! p.3

Voici donc quelques conseils qui pourront aider Sylvie (ou des collègues de votre entreprise ou bien vous-même) à s'amuser tout en atteignant ses objectifs de santé !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

1) **Jouez dehors :** les enfants adoreront ces activités... et les plus grands aussi. L'hiver est un temps de l'année idéal pour une foule d'activités extérieures !

2) **Pelletez :** cela vous permettra de bouger tout en ayant un aspect utile ! Vous êtes en visite ? Parions que votre manèment de la pelle sera très apprécié.

3) **Marchez dehors :** allez prendre une marche à l'occasion. Que ce soit en attendant le repas ou après celui-ci, vous trouverez facilement des gens intéressés à vous accompagner !

ALIMENTATION

- 4) **Mangez à chaque repas** : si vous sautez des repas, le corps engrangera davantage les réserves caloriques des prochains repas. Quelle prévoyance !
- 5) **Contrôlez les quantités** : que ce soit pour la tourtière ou pour la bûche du temps des fêtes, profitez de tout mais en quantités acceptables. Mangez à une vitesse raisonnable pour vous aider à reconnaître les signaux de satiété.
- 6) **Favorisez les crudités et les légumes** : ils combleront votre faim et votre envie de grignoter tout en étant faibles en calories.
- 7) **Évitez les excès d'hors-d'œuvre** : si vous avez de la difficulté à vous limiter à une quantité raisonnable, placez-vous loin de l'assiette tant convoitée.

ALCOOL

- 8) **Si vous buvez, ne prenez pas le volant** : et oui, on ne le répète jamais trop. Il existe une foule de moyens simples pour éviter de prendre le volant (ex. : taxi ou Nez Rouge).



- 9) **Évitez les abus d'alcool**: si vous aimez prendre un verre durant les festivités, donnez-vous comme mission d'alterner toujours une boisson alcoolisée avec une boisson non alcoolisée. De plus, sachez qu'une bouteille d'eau contient 0 calorie alors qu'un verre de vin en contient environ 100 et une bière 150.

STRESS

- 10) **Fixez-vous un budget pour les cadeaux**: et respectez-le ! Le temps des fêtes est avant tout une occasion de rassemblement avec les gens que nous aimons. Ne laissez pas l'aspect financier devenir un élément de stress. Les échanges diminuent souvent le nombre de cadeaux à acheter, ce qui fait l'affaire de tous !

- 11) **Planifiez afin d'éviter la cohue des derniers jours** : surtout que vous aurez inévitablement des imprévus dans les derniers jours. Votre planification vous permettra de réserver ces derniers instants pour les imprévus.

- 12) **Favorisez un bon sommeil** : couchez-vous à des heures raisonnables lors des soirées sans festivités. Si le stress des tâches à accomplir vous empêche de dormir, dressez une liste afin de libérer votre esprit de ces activités à venir.

CONCLUSION

Toute l'équipe de ISO-SANTÉ vous souhaite de passer de très JOYEUSES FÊTES ! Soyez assurés que nous serons encore avec vous en 2010 pour collaborer à la santé et au mieux-être des travailleurs !

PROMOTION DÉCEMBRE 2009*

VOUS AIMEZ NOTRE JOURNAL-SANTÉ ?

ISO-SANTÉ PRODUIT ÉGALEMENT DES JOURNAUX-SANTÉ
SPÉCIFIQUEMENT POUR LES TRAVAILLEURS.

NOUS VOUS AIDERONS À SÉLECTIONNER VOS SUJETS ET VOUS AUREZ
VOTRE JOURNAL À VOS COULEURS !

OBTENEZ 10% DE RABAIS SUR LES FORAITS DE 12 PARUTIONS OU PLUS



* Offre valable sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable pour
toutes les soumissions demandées au mois de
décembre 2009 et dont la réalisation du
mandat débute avant le 31 mai 2010.
Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com