

# Sauvez Vos Résolutions



## Défi

Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

## Exigences pour réaliser ce Défi santé:™

1. Lisez « Sauvez vos résolutions. »
2. Élaborez un plan pour travailler quotidiennement sur vos objectifs de santé et de bien-être.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Sue Sanders, résidente de l'Oregon, était constamment fatiguée. Sortir du lit était un défi. Elle buvait des boissons gazeuses et du café juste pour survivre à sa journée de travail.

Le soir, elle mangeait son souper, elle buvait de l'alcool et terminait la soirée par des collations et quelques heures de télévision en continu. Elle n'était pas heureuse.

Son poids était un problème. Sa santé n'était pas super. Et tous les régimes à la mode qu'elle a essayés ressemblaient au même parcours: Perdre du poids, puis tout reprendre.

« J'étais fatiguée d'être malade et fatiguée », dit Sue. « Je savais que ça devait changer. » Au début, ce n'était pas facile. Il y avait beaucoup d'arrêts et de recommencements. Des bons et des mauvais jours. Mais elle a décidé de travailler à la mise en place d'habitudes saines... un jour après l'autre.

Elle a modifié son régime alimentaire. Elle a fait en sorte

## Questionnaire sur les habitudes saines.

Que savez-vous à propos des habitudes saines pour atteindre vos objectifs? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



V F

1.   Dormir 7 à 8 heures par nuit peut aider à prévenir la prise de poids et d'autres problèmes de santé.
2.   La meilleure façon de lutter contre une envie de sucre est de réduire progressivement les boissons et les friandises sucrées en mangeant des aliments plus sains.
3.   La perte de 3 à 4 livres par semaine est un objectif de perte de poids sain.
4.   La quantité minimale d'exercice dont les adultes ont besoin est de 150 minutes d'exercice modéré par semaine, avec un entraînement musculaire deux jours par semaine.
5.   Si vous souhaitez arrêter de fumer, la combinaison de substituts nicotiques, de changements de comportement et d'un groupe de soutien est la plus efficace.

Votre résultat? La perte de 1 à 2 livres par semaine est un objectif de perte de poids sain. Un bon sommeil, des habitudes alimentaires saines et un exercice régulier amélioreront votre santé. Si vous avez besoin de faire un changement, le moment le plus opportun pour commencer est toujours MAINTENANT.

Answers: 1. Vrai, 2. Vrai, 3. Faux, 4. Vrai, 5. Vrai.

que l'exercice soit une priorité. Elle a remplacé les repas rapides par des options plus saines. Elle a beaucoup réduit sa consommation d'alcool. Et elle a abandonné le visionnement de séries télévisées pour passer du temps avec sa famille et ses amis. Et vous savez ce qui s'est passé?

Elle a perdu près de 100 livres au cours d'une année, et elle a maintenu son poids en se fixant des objectifs et en agissant.

Avez-vous réveillé le jour de l'an avec de grands objectifs en tête? Comment ça se passe? La vérité: Environ deux tiers des personnes qui font des résolutions du Nouvel An les abandonnent dans le mois qui suit. Mais il est possible de faire autrement.

Stratégies de perte de poids pour réussir.  
<https://tinyurl.com/7outrho>

Relevez le défi d'un mois pour Sauver vos résolutions.