



powered by

navigate<sup>o</sup>

# Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019 Les  
Nom (en caractères d'imprimerie) ici  
quatre cavités de la santé du cœur.

**1. Nutrition** : J'ai mangé un fruit ou un légume frais à chaque repas pendant quatre semaines.

\_\_\_\_\_ (Initial)

**2. Activité physique** : J'ai mené une activité physique d'au moins 150 minutes chaque semaine durant quatre semaines.

Ou bien, si cette activité n'est pas réalisable : J'ai mené une activité physique d'au moins 25 minutes pendant la première semaine tout en ayant essayé d'augmenter la durée de quelques minutes chaque semaine durant les trois semaines qui l'ont suivie.

\_\_\_\_\_ (Initial)

**3. Éducation** : J'ai connaissance de mon niveau de cholestérol, de ma tension artérielle et de mon indice de masse corporelle (IMC).

\_\_\_\_\_ (Initial)

**4. Gestion du stress** : J'ai trouvé du temps pour faire au moins 5 à 10 minutes de méditation ou de respiration profonde chaque jour pendant quatre semaines.

\_\_\_\_\_ (Initial)

Signé,

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_