

ACTIVITÉ 2 : BINGO SUPERHERO DURABLE

BOIRE DE L'EAU AU LIEU DE JUS PENDANT AU MOINS UN JOUR	GOÛTER À QUELQUE CHOSE QUE VOUS AVEZ VOUS-MÊME CULTIVÉ	FAIRE UNE PAUSE BIEN-ÊTRE MENTAL UNE FOIS PAR JOUR	ORGANISER UNE FÊTE DANSANTE AVEC VOTRE CLASSE ET BOUGEZ AU RYTHME DE LA MUSIQUE !	AIDER QUELQU'UN
PRENDRE AU MOINS DEUX PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES À CHAQUE REPAS DE LA SEMAINE	COMPLÉTER L'ACTIVITÉ DU SUCRE	ESSAYEZ UN SUPER ALIMENT	ALLER JOUER DEHORS PENDANT 30 MINUTES PAR JOUR	MANGER QUELQUE CHOSE DE CULTIVÉ AU CANADA
PRENDRE 10 À 15 MINUTES POUR PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE	ESSAYER LE YOGA	ÉTIRER VOTRE CORPS DE TEMPS EN TEMPS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE	DIRE À QUELQU'UN QUELQUE CHOSE DE POSITIF	REMPHIR UNE PAGE ENTIÈRE DE CHOSES POSITIVES SUR VOUS-MÊME
PRENDRE 2 GRANDES RESPIRATIONS PAR JOUR	BOIRE AU MOINS 8 TASSES D'EAU PAR JOUR	PRENDRE 2 GRANDES RESPIRATIONS PAR JOUR	AVOIR AU MOINS 9 HEURES DE SOMMEIL CHAQUE NUIT	AJOUTER DES GERMES SAINS À VOTRE DÎNER

