

ÊTRE UN MODÈLE SPORT PUR



TRUE
SPORT | SPORT
PUR

à la maison



Vas-y

Mets-toi au défi d'essayer quelque chose que tu as toujours voulu apprendre, comme le yoga, une posture d'équilibre sur les mains ou un pas de danse.



Fais preuve d'esprit sportif

Sois un membre actif de l'équipe, autant avec tes collègues que ta famille. Prévois du temps pour le travail et le jeu. Fixe des limites personnelles et professionnelles.



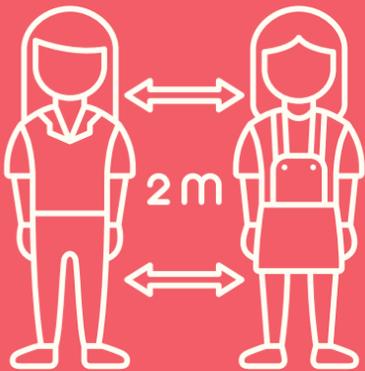
Respecte les autres

Respecte les personnes qui partagent ton espace; reconnais que la situation est difficile pour elles aussi.



Amuse-toi

Prends des pauses mentales et ris un peu. Déconnecte-toi, éteins les nouvelles et mets de la musique! Fais des choses qui t'apportent de la joie.



Garde une bonne santé

Mange bien, prends l'air, bouge, repose-toi beaucoup, suis les règles de distanciation sociale et lave tes mains!



Inclus tout le monde

Prends des nouvelles de tes amis et de ta famille. Reprends contact avec de vieux amis et appuie-toi sur ton réseau de soutien. On va s'en sortir ensemble!



Donne en retour

Trouve une façon d'aider. Fais un don à une banque alimentaire, donne des masques ou du sang, et respecte les règles. Contribue à aplatir la courbe.