



ARE YOU READY to take on our **DÉFI 21 JOURS DAY CHALLENGE** à relever notre

Dieppe

Eau



Faites de l'eau votre premier choix!

Pendant 21 jours, tentez d'augmenter votre consommation d'eau. Prenez en considération ce que vous buvez en moyenne dans une journée et fixez-vous comme objectif d'augmenter cette quantité.

Astuces pour vous aider à atteindre votre objectif:

- Remplacez les boissons sucrées (jus, boisson gazeuse, thé glacé, etc.) par l'équivalent en eau.
- Ayez une bouteille d'eau réutilisable sous la main que vous pouvez remplir à votre guise.
- Fixez-vous des objectifs de consommation d'eau à certains moments de la journée.
- Ajoutez des fruits, épices et fines herbes à votre eau (fraises, concombre, vanille, basilic, etc.). L'eau n'a pas besoin d'être ennuyante!
- Gardez toujours un pichet d'eau au réfrigérateur et mettez-le sur la table lors des repas.



Légumes et fruits



Pendant 21 jours, consommez les portions de légumes et fruits recommandées. Selon le Guide alimentaire canadien, un enfant doit consommer en moyenne quatre à six portions de légumes et fruits par jour. Pour un adolescent, le nombre de portions recommandé varie entre sept et huit et pour un adulte, entre sept et dix.

Voici quelques pistes pour augmenter votre consommation de légumes et fruits au quotidien:

- Cuisinez une nouvelle recette santé avec des légumes et fruits.
- Mangez des légumes et fruits avec votre trempette préférée.
- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes et fruits.
- Préparez un smoothie santé avec des légumes et/ou fruits frais ou congelés.
- Préparez vos légumes et fruits de façon à ce qu'ils soient à portée de main en tout temps.
- Visitez votre marché local et profitez des légumes et fruits saisonniers.



Activité physique



Pendant 21 jours, choisissez de faire de l'activité quotidiennement. Il est recommandé que les enfants âgés de 5 à 17 ans pratiquent 60 minutes d'activité physique chaque jour. Pour les adultes, c'est 30 minutes par jour.

Voici quelques astuces pour vous aider à atteindre cet objectif quotidien d'activité physique:

- Choisissez le stationnement le plus éloigné lorsque vous vous rendez au travail ou à l'épicerie.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Découvrez le gymnase extérieur et la piste autour du parc Dover.
- Essayez une nouvelle activité en famille.
- Profitez du patinage libre gratuit (dieppe.ca pour l'horaire).
- Faites de la natation au Centre aquatique et sportif de Dieppe (dieppe.ca pour l'horaire).
- Découvrez les sentiers à travers la municipalité, à vélo ou à pied (dieppe.ca pour les cartes des sentiers).
- Découvrez le tout nouveau parcours de disc golf au parc Lakeburn.



Santé psychologique



Pendant 21 jours, posez au moins un geste par jour qui vous fera sentir bien.

Être en bonne santé psychologique, c'est se sentir positif face à nos émotions, nos pensées et nos actions, ce qui nous permet de profiter davantage de la vie.

Voici quelques exemples de gestes à poser au quotidien pour améliorer votre santé psychologique:

- Apprenez quelque chose de nouveau.
- Passez du temps à l'extérieur.
- Méditez.
- Participez à une activité qui vous rend heureux.
- Mangez un repas en famille.
- Faites du bénévolat dans votre communauté.
- Aidez un ami, un collègue ou un voisin.
- Prenez le temps de dire merci.



SEMAINE DU 1 AU 7 OCTOBRE WEEK OF OCTOBER 1 TO 7	SEMAINE DU 8 AU 14 OCTOBRE WEEK OF OCTOBER 8 TO 14	SEMAINE DU 15 AU 21 OCTOBRE WEEK OF OCTOBER 15 TO 21
jour day 1	jour day 8	jour day 15
jour day 2	jour day 9	jour day 16
jour day 3	jour day 10	jour day 17
jour day 4	jour day 11	jour day 18
jour day 5	jour day 12	jour day 19
jour day 6	jour day 13	jour day 20
jour day 7	jour day 14	jour day 21

DÉFI 21 JOURS

Choisissez des activités chaque jour pour atteindre vos objectifs en lien avec les quatre volets! Cochez la case correspondant à chaque volet lorsque vous avez complété votre objectif quotidien. Faites-nous parvenir vos résultats à l'adresse sonya.babineau@dieppe.ca ou déposez-les dans l'une des boîtes de participation avant le 5 novembre afin de courir la chance de gagner l'un des nombreux prix.

21 DAY CHALLENGE

Choose activities every day to reach your goals in the four aspects. Check the box for each aspect once you have completed your daily goal. Email your results to us at sonya.babineau@dieppe.ca or drop off your completed chart in one of the boxes provided before November 5 for a chance to win one of the many prizes.

Nom / Name

Coordonnées (téléphone ou courriel) / Contact info (telephone or email)

Water



Make water your first choice!

For 21 days, try to increase your water intake. Consider how much you drink every day on average and set a goal to increase this amount.

Tips and tricks to help you reach your goal:

- Replace sweetened beverages (juice, soft drinks, iced tea, etc.) with the same amount of water.
- Have a reusable water bottle on hand so you can fill it up as needed.
- Set water intake goals at certain times of the day.
- Add fruit, spices and fresh herbs to your water (strawberries, cucumber, vanilla, basil, etc.). Water doesn't have to be boring!
- Always keep a jug of water in the fridge and put it on the table during meals.



Vegetables and fruits



For 21 days, consume the recommended number of servings of vegetables and fruits. According to Canada's Food Guide, a child needs to consume on average four to six servings of vegetables and fruits per day. For a teenager, the number of recommended servings is seven or eight and for an adult, seven to ten.

Here are a few ideas to increase your daily intake of vegetables and fruits:

- Cook a new healthy recipe that includes vegetables and fruits.
- Eat vegetables and fruits with your favourite dip.
- Fill half your plate with vegetables and fruits.
- Prepare a healthy smoothie with fresh or frozen vegetables and/or fruits.
- Prepare your vegetables and fruits so that they are always ready to grab.
- Visit your local market and take advantage of the vegetables and fruits that are in season.



Physical activity



For 21 days, choose some form of physical activity to do every day. Children aged between 5 to 17 years old are encouraged to complete 60 minutes of physical activity every day. For adults, it's 30 minutes per day.

Here are a few tips and tricks to help you reach this daily physical activity goal:

- Park at the lot that is farthest away when driving to work or the grocery store.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Discover the gym outdoors and the trail around Dover Park.
- Try a new activity as a family.
- Take advantage of free public skating (dieppe.ca for the schedule).
- Swim at the Dieppe Aquatic and Sports Centre (dieppe.ca for the schedule).
- Discover the trails, on a bike or on foot, throughout the municipality (dieppe.ca for the trail maps).
- Discover the brand new disc golf course at Lakeburn Park.



Mental health



For 21 days, take at least one action per day that will help you feel good.

Being in good mental health means feeling positive about our emotions, thoughts and actions, which allows us to make the most of life.

Here are a few examples of actions you could take every day to improve your mental health:

- Learn something new.
- Spend time outside.
- Meditate.
- Participate in an activity that makes you happy.
- Eat a meal as a family.
- Perform volunteer work in your community.
- Help a friend, co-worker or neighbour.
- Take the time to say thank you.



Prix à gagner • Prizes to be won

Prix pour enfants:

- Les émotions et le yoga (deux exemplaires)
- Guide #3 - Yoga en famille (deux exemplaires)
- Yoga for Children with Namaste (un exemplaire)
- Deux chèques-cadeau d'une valeur de 25 \$ chez Mike's Bike Shop

Prix pour adultes:

- Deux chèques-cadeau de Dietitians in the Kitchen d'une valeur de 80 \$
- Une passe de 12 séances d'aquaforme au Centre aquatique et Sportif de Dieppe d'une valeur de 85 \$
- Un chèque-cadeau de 125 \$ chez Pura Vida Yoga
- Un chèque-cadeau d'une valeur de 125 \$ pour une consultation avec Gabrielle Babineau, kinésiologue
- Deux chèques-cadeau d'une valeur de 25 \$ chez Mike's Bike Shop

Prizes for children:

- Les émotions et le yoga (two copies)
- Guide #3 - Yoga en famille (two copies)
- Yoga for Children with Namaste (one copy)
- Two \$25 gift certificates for Mike's Bike Shop

Prizes for adults:

- Two \$80 gift certificates from Dietitians in the Kitchen
- A pass for 12 Aquafitness classes at the Dieppe Aquatic and Sports Centre, valued at \$85
- A \$125 gift certificate for Pura Vida Yoga
- A \$125 gift certificate for a consultation with Gabrielle Babineau, kinesiologist
- Two \$25 gift certificates for Mike's Bike Shop