



5 Pillars of Health
Overall Health



Inner Power
Mindfulness



Great Health Treasure Hunt
Exercise



Healthy Foodie
Nutrition



Adventure Atlantis
Hydration

5 Piliers de la Santé

Le défi des Cinq Piliers de la Santé simplifie la santé holistique en 5 actions que n'importe qui peut faire à tous les jours pour se sentir bien, et pour être la meilleure version d'eux-mêmes.

Ces cinq actions simples sont: rester hydraté, bien manger, bouger dans la journée en faisant des pas, prendre quelques pauses grandes respirations par jour et faire de l'exercice régulièrement.

Premièrement, ceci est un défi d'équipe: les joueurs sont placés dans des équipes de 6 qui compétitionnent avec d'autres équipes dans le bureau afin d'atteindre la suprématie santé. Le but est d'obtenir le plus de points possible en adoptant des comportements santé et en en faisant le suivi. Pour chaque coéquipier, le but est d'atteindre 100 points par jour en connectant leurs actions. L'équipe avec le plus de points à la fin des 30 jours du défi remporte la partie!

Comment garder le compte? Cliquez simplement sur l'icône correspondant quand vous accomplissez cette tâche. Vous avez bu un verre d'eau? Inscrivez-en un sur vos 8 pour la journée. Avez-vous pris quelques respirations en pleine conscience aujourd'hui? Vous êtes un pas moins loin de votre objectif quotidien! Ces actions sont automatiquement ajoutées à votre profil; en gros, c'est votre journal santé simplifié!

Deux des cinq piliers de la santé sont partagés avec une photo: nutrition et exercice. C'est la manière la plus simple, la plus rapide et la plus amusante d'inscrire votre repas et votre activité (en vantant bien votre personnalité). Ces photos apparaissent sur un fil d'actualité privé dans la compagnie, ressemblant à Instagram, où les conversations peuvent couler à flot, où vous pouvez demander des recettes, trouver de nouveaux partenaires d'entraînement, ou vous laisser inspirer par vos pairs au travers des mentions j'aime et des commentaires. Touchez simplement sur la touche-photo verte, et l'appareil photo de votre téléphone s'allumera automatiquement pour que vous puissiez immortaliser le moment.

La cohérence est la clé: afin de vous maintenir dans votre mission, vous recevrez chaque matin un nouveau truc ou conseil via une notification motivante. Ces trucs et conseils sont développés par notre équipe de professionnels de la santé, ils durent environ 2 minutes, et peuvent être relus ou réécoutés sur demande.

Enfin, pour fournir de la variété et de l'amusement additionnels, des défis surprise vous permettant d'obtenir davantage de points en accomplissant certains exercices vous seront envoyés au hasard au courant des 30 jours, donc soyez certains de vérifier votre téléphone pour profiter des opportunités!

Curieux de voir où vous vous situez par rapport à vos collègues dans un vis-à-vis santé? Jouons!

Fine Bouche Santé

Pour ceux qui veulent plonger plus profondément dans la nutrition, nous avons développé le défi Fine Bouche Santé.

Ce défi simplifie votre parcours vers une alimentation santé en quatre étapes :

1. Bien manger, trois fois par jour
2. Apprendre au sujet de la nutrition et connaître de nouvelles recettes santé
3. Pratiquer une hydratation saine
4. Obtenir un mouvement régulier

Ceci est un défi d'équipe: les joueurs sont placés dans des équipes de 6 qui compétitionnent avec d'autres équipes dans le bureau afin d'atteindre la suprématie santé. Le but est d'obtenir le plus de points possible en adoptant des comportements santé et en en faisant le suivi. Pour chaque coéquipier, le but est d'atteindre 100 points par jour en connectant leurs actions. L'équipe avec le plus de points à la fin des 30 jours du défi remporte la partie!

Ce défi plonge dans les lignes directrices de la nutrition au travers des trucs et conseils quotidiens. Ces trucs et conseils traite des superaliments, des protéines vs les féculents, l'alcalinité vs l'acidité, et plus encore. Ce défi inclue aussi de délicieuses recettes de salades qui vous aideront à manger mieux, et en résultat, à vous sentir mieux. Chacun des trucs et conseils a été développé, essayé et testé par nos experts en nutrition pour que vous soyez assuré d'obtenir une information de qualité à chaque fois.

Comment garder le compte? Cliquez simplement sur l'icône correspondant quand vous accomplissez cette tâche.

Vous avez mangé un repas santé? Prenez une photo et recevez vos points. Ces photos de nourriture apparaîtront sur un fil d'actualité privé dans la compagnie, où vous pouvez demander des recettes, vous laisser inspirer par vos paires, et où des conversations peuvent couler à flot au travers des commentaires et des mentions j'aime.

Vous voulez déverrouiller votre conseil Fine Bouche Santé de la journée? Cliquez sur l'icône pour lire et obtenir vos points.

Vous avez bu un verre d'eau? Cochez-en un dans vos objectifs hydratation pour la journée.

Vos pas vont être automatiquement calculés pour vous par votre téléphone ou par votre appareil personnel. Visez 5000 pas par jour pour atteindre votre objectif!

Enfin, jetez un coup d'oeil au tableau de classement de temps en temps pour voir comment vous vous comparez à vos collègues du défi Fine Bouche Santé. Alors... serez-vous couronné champion de la nutrition? Jouons!!

Moments de Pleine Conscience

Une pleine conscience implique d'être présent, concentré, ouvert et connecté. L'application Moments de Pleine Conscience a été conçue en collaboration avec le psychologue d'expérience Dr. Joe Flanders afin d'améliorer votre bien-être en vous entraînant à ces quatre aptitudes.

Chaque semaine, vous serez invité à une série d'activités qui visent à amplifier votre présence, à améliorer votre concentration, à vous encourager à être ouvert, et à vous inspirer à établir de meilleures connections avec ceux qui vous entourent. Pour gagner des points, l'application vous demande de capturer 3 moments de pleine conscience par jour, basé sur les thèmes présentés. Nous vous invitons à les essayer dans l'ordre que vous voulez, à expérimenter avec eux en les faisant plus d'une fois, et le plus important, d'avoir du plaisir en le faisant.

D'ici la fin du défi, vous aurez déverrouillé une collection de 12 exercices que vous pourrez conserver et garder en réserve pour les moments où vous vous sentirez stressé. Vous aurez aussi accumulé vos données dans un journal, qui inclura les 90 moments paisibles que vous aurez eu dans les 30 jours.

Comment inscrivez-vous vos moments de pleine conscience?

Cliquez sur une des activités associées avec les objectifs de chaque semaine, visionnez les instructions vidéo, et prenez une photo qui vous rappellera cette activité de pleine conscience. Par exemple, vous avez peut-être regardé le conseil «Taking in the Good» de la semaine Présence, et vous croisez plus tard d'une magnifique fleur dans la rue. Prenez simplement une photo de ce moment pour ajouter à votre total de points pour la journée. Trois moments de pleine conscience capturés par trois photos accomplissent votre objectif quotidien.

Partagez, commentez et aimez les images de vos collègues dans la section fil d'actualité. Prenez note de qui se trouve en tête sur le tableau de classement afin de voir comment vous vous comparez à vos collègues du défi Pleine Conscience!

Comme pour tous les défis Pratiquez la Santé, ceci est un défi d'équipe, vous trouverez donc vos performances d'équipe aussi bien qu'individuelle sur le tableau de classement. L'équipe avec le plus de points au bout des 30 jours remporte la partie

Alors, serez-vous couronné le plus conscient de tous? Jouons!

La Grande Chasse au Trésor Santé

La Grande Chasse au Trésor Santé est le défi Pratiquez la Santé d'activité physique. Conçu avec l'expertise de nos instructeurs d'activité physique certifiés, ce défi simplifie votre parcours vers un mode de vie plus actif en procédant en quatre parties simples :

1. Marcher 10,000 pas par jour
2. S'étirer trois fois par jour
3. S'entraîner deux fois par semaine
4. Écouter les trucs et conseils d'entraînement quotidiens

Comme pour tous les défis Pratiquez la Santé, ceci est un programme d'équipe où les joueurs sont placés en équipes qui compétitionnent contre les autres équipes dans le bureau pour remporter la Suprémie Santé. Pour chaque coéquipier, le but est d'accumuler 100 points par jour en adoptant des comportements santé et en en tenant le compte. L'équipe avec le plus de points à la fin du défi de 30 jours remporte la partie!

Vos pas seront automatiquement calculés pour vous par votre téléphone ou votre appareil personnel, alors vous n'avez qu'à marcher et vous atteindrez votre objectif!

Chaque jour, on vous fournira 3 étirements à faire, ces derniers étant choisis au hasard dans une banque que nous avons créée. Ces étirements sont conçus pour être facile à faire à votre bureau et vous aideront à vous recharger et à demeurer frais et dispos tout au long de la journée. Pour gagner vos points, cliquez sur l'icône et demandez à un ami de vous prendre en photo pendant que vous vous étirez (ceci les encourage à le faire aussi- puisque c'est santé, c'est contagieux).

Des trucs et conseils quotidiens vous seront fournis dans un mélange d'entraînement et de routines. Chacun des trucs et conseils trouvés ici ont été développés par notre instructeur à l'entraînement, donc vous savez que vous obtenez une information de haute qualité à chaque fois. Visionnez ou lisez les trucs et conseils afin de gagner vos points.

Enfin, avez-vous été au gym aujourd'hui? Comptabilisez vos points en prenant une photo! Ces images d'entraînement apparaîtront sur le fil d'actualité privé de la compagnie, où les conversations entre employés pourront couler à flot au travers les commentaires et les mentions j'aime, où vous pourrez trouver de nouveaux partenaires d'entraînement, et où vous pourrez vous laisser inspirer par les séances sueurs de vos paires.

N'oubliez pas de jeter un coup d'oeil au tableau de classement de temps en temps pour voir comment vous vous comparez à vos collègues du défi d'activité physique.

Alors, serez-vous couronné champion de l'entraînement? Jouons!

Aventure Atlantide

Saviez-vous que, selon les médecins à l'Institut de Médecine, entre 75 et 80% des gens sont chroniquement déshydratés. Pour bon nombre d'entre nous, boire plus d'eau est l'habitude la plus simple à changer dans un parcours vers le bien-être. L'eau est essentielle à la vie, et clairement un élément clé de la performance optimale au travail.

Entrez dans Aventure Atlantide : ceci est le défi eau de Pratikez la Santé, et il vous aide à demeurer hydraté au travail d'une manière amusante et interactive. Le but est de gagner des points en buvant huit verres d'eau par jour, avec des points boni si vous prenez des photos dans le processus.

Comme avec tous les défis Pratikez la Santé, ceci est un programme d'équipe où les joueurs sont placés dans des équipes qui compétitionnent avec d'autres équipes dans le bureau pour obtenir la Suprématie Hydratation. Pour chaque coéquipier, le but est d'accumuler 100 points par jour en adoptant des comportements santé et en en tenant le compte. L'équipe avec le plus de points à la fin des 30 jours du défi remporte la partie!

Cliquez simplement sur le signe «plus» pour chaque verre d'eau pris afin votre total de points pour la journée. Prenez une photo du breuvage que vous prenez et montrez votre personnalité pour obtenir des points boni.

Votre pointage d'hydratation et vos photos apparaîtront sur un fil d'actualité privé dans votre entreprise, où les conversations entre collègues pourront couler à flot au travers les commentaires et le mentions j'aime, ce qui ajoutera un élément amusant au défi.

Assurez-vous de jeter un coup d'œil au tableau de classement régulièrement pour voir où vous vous situez par rapport à vos collègues du défi!

Alors, serez-vous couronné champion de l'hydratation? Jouons!