

Break the habit



If you smoke – quit.

Step it up



Take the stairs.

Healthy Living @ Work

Make it good



Eat healthy food.

Walk it off



Park further away and take the walk.

Get moving



Exercise during your lunch break.

Écrasez-la!



Cessez de fumer.

Montez-les!



Montez les escaliers à pied.

Mangez bien!



Mangez des aliments sains.

Marchez!



Stationnez-vous plus loin et marchez.

Faites de l'exercice!



Bougez durant votre pause-repas.

Un mode de vie sain au travail