

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Mars 2021

| LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ← Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien → | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ← Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien → | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ← Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien → | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ← Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien → | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| ← Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien → | | | | | | |

Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien

Ce mois-ci, nous vous mettons au défi de boire plus d'eau. Une bonne hydratation peut vous aider à travailler au maximum de votre potentiel, à vous sentir en meilleure santé et à avoir plus d'énergie. De plus, en faisant de l'eau votre boisson préférée, vous réduirez votre consommation de boissons sucrées telles que les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergétiques.

- [Défi de l'hydratation](#)

Les ressources suivantes sont également à votre disposition :

- [Six leçons à tirer du Guide alimentaire canadien](#)
- [Savoir bien manger : comment un régime alimentaire sain et équilibré peut améliorer votre santé mentale](#)
- [Comment cesser de manger ses émotions](#)
- [Comment détecter le sucre ajouté dans les aliments](#)
- [Comment parler de la publicité aux enfants](#)
- [Comment décoder l'étiquetage des aliments](#)
- [Appelez-un-coach-bien-être \(Workplace Options\)](#)

N'oubliez pas de consulter le [Guide alimentaire canadien](#) ou [Dietary Guidelines for Americans](#) pour de l'information et des ressources fiables ainsi que de délicieuses recettes.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Workplace Options PAEF

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301

Votre Partenaire RH est là pour vous aider. Communiquer avec lui pour obtenir du support.

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille <https://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.

Renseignez-vous plus [ici](#).