

Info repos

Info-repos est une publication mensuelle du DGSSPF destinée aux membres des FC partout au monde.

Vous avez des commentaires? Écrivez-nous : info-repos@aspcf.com — www.aspcf.com/info-repos

5 aliments à forte teneur énergétique

Évitez les remontants énergétiques instantanés qu'offrent les aliments saturés en sucre raffiné et caféine.

1. **Les poissons gras d'eaux froides** (saumon sauvage, maquereau et hareng) réduisent l'inflammation et la graisse corporelle.
2. **Les œufs oméga-3** fournissent un riche apport de choline, une matière qui alimente le cerveau.
3. **Les noix** peuvent être ajoutées au lait frappé et ainsi en faire une collation énergisante parfaite.
4. **Les fruits** vous procureront une énergie saine, naturelle et durable lorsque consommés au cours de la journée et environ une heure avant de vous entraîner.
5. **L'eau** est l'un des suppléments qui améliorent la performance que l'on néglige le plus!



Site Web intéressant...

Rendez-vous sur le site www.rec-fc.ca pour en savoir plus sur les bienfaits des loisirs, et participez au concours en vigueur tout le mois.

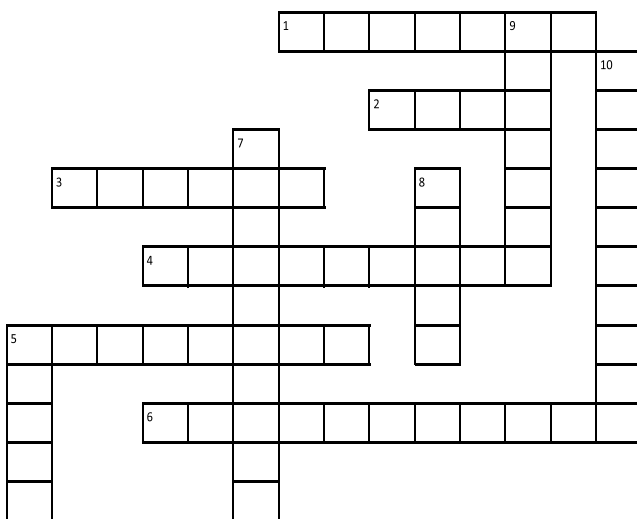
Le saviez-vous?

Juin est le mois des loisirs s'inscrit dans le contexte d'un mouvement national croissant qui est apprécié à la grandeur du pays. Cette campagne attire l'attention du public sur les bienfaits physiques, psychologiques et sociaux des loisirs et des parcs pour les personnes, les familles, les quartiers et les communautés. Il permet aussi de reconnaître et de célébrer l'apport des loisirs et parcs à l'amélioration de la qualité de vie des Canadiens.

Le loisir occupe un rôle important sur le plan du bien-être et du maintien du moral dans la communauté des Forces canadiennes (FC). La Stratégie sur la santé et la condition physique des FC reconnaît que les programmes novateurs offerts par les loisirs communautaires des Programmes de soutien du personnel (PSP) contribuent au mode de vie sain des militaires et de leur famille.

À vous de jouer!

Comment votre équipe peut-elle participer à « Juin est le mois des loisirs »?



- (↓7) aux événements organisés à la grandeur de la communauté afin de célébrer et de démontrer la valeur des (→5) de loisirs et des parcs;
- Joignez-vous à l'équipe des (↓9) des PSP et faites connaître les services communs et les (↓10) symbiotiques;
- Aidez à promouvoir les (→4) et événements communautaires par l'entremise de vos clients et de campagnes publicitaires dans les (→3);
- Lancez le (→2) au personnel d'être plus (↓8) pendant le mois de juin et de participer à de nouvelles activités de loisirs qui favorisent un style de vie sain;
- Discutez de vos (→6) récréatives positives avec les collègues, la (→1) et les amis;
- Participez au concours « Juin est le mois des loisirs » commandité par les (↓5).

Solution (English): • community, celebrate • PSP, services • events, customers • staff, healthy • positive, colleagues • CDCB

Veuillez recycler cet exemplaire. 

Téléphonez ou cliquez pour obtenir votre soumission d'assurance auto ou habitation:

1 888 476-8737
canex.lapersonnelle.com



MC Marque de commerce de La Personnelle, compagnie

Vous êtes réaffecté? Saviez-vous que les Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne (SBCDC) et la Banque de Montréal (BMO) offrent des prêts hypothécaires comportant des caractéristiques et des avantages conçus pour les membres admissibles au Programme de réadaptation intégré? Rendez-vous à la succursale BMO la plus près pour en connaître davantage sur vos options hypothécaires et les programmes bancaires et vous recevrez 150 milles de récompense AIR MILES. Visitez le www.sbcdc.ca/bmo pour plus d'information.



www.sisip.com
1-800-267-6681