

# 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@aspfc.com](mailto:info-repos@aspfc.com)

[www.aspfc.com/info-repos](http://www.aspfc.com/info-repos)

## Le saviez-vous?

En cette période de l'année, bon nombre d'entre nous souhaitent améliorer leurs habitudes liées à la nutrition et à l'exercice physique. Votre **bureau de la promotion de la santé** peut vous fournir les outils nécessaires pour améliorer votre santé et votre style de vie. Informez-vous auprès des professionnels du **programme Style de vie poids-santé**, lequel vous aidera en ce qui concerne les points suivants :

- Fixer des buts réalistes relatifs à la perte de poids et au maintien du nouveau poids.
- Élaborer un régime alimentaire équilibré et modifier les portions d'aliments en vue d'une perte de poids pondérée.
- Élaborer un plan d'activités physiques qui stimulera votre métabolisme.
- Comprendre et interpréter les étiquettes nutritionnelles et les menus de restaurant.
- Obtenir plus de renseignements sur la planification de repas nutritifs et les collations.
- Gérer la faim et les fringales.
- Démontre les mythes courants relatifs à la perte de poids.
- Surveiller votre progrès et rester sur la bonne voie.

Visitez le [www.aspfc.com/fr/PSP/](http://www.aspfc.com/fr/PSP/) pour localiser le **bureau de la promotion de la santé** près de chez vous.

## Lettres mélangées...

Placez les lettres en ordre afin de découvrir les trésors cachés que vous offre votre équipe des PSP.

CEEIRSSV XAU ALEFILMS

AEIILNOOPTX ED ESMS

OPRSST TE IILORSS

Solution (English): Deployment support, physical fitness, newspaper operations

## 6 conseils pour vous remettre en forme après la saison des Fêtes

1. Essayez quelque chose de nouveau. Trouvez une nouvelle activité ou un nouveau sport que vous aimez, de façon à vous encourager à ne pas l'abandonner.
2. Faites quelque chose chaque jour, planifiez une semaine à la fois et prévoyez le temps nécessaire à ces séances personnelles en les inscrivant sur votre calendrier.
3. Mangez modérément et buvez beaucoup d'eau.
4. Fixez des buts raisonnables, observez les progrès et profitez des bienfaits.
5. Encouragez vos amis et collègues à se joindre à vous. Visitez le bureau de la promotion de la santé local et obtenez de l'aide!
6. Visitez le **bureau de la promotion de la santé** local et obtenez de l'aide!

Veuillez recycler cet exemplaire.



**CANEX**

**NE PAYEZ RIEN!**  
avant  
**mars**  
et

**NE VERSEZ  
AUCUN ACOMPTE  
MÊME PAS LES TAXES!**

[www.canex.ca](http://www.canex.ca)

---

**BMO** 

 [cdcb.ca](http://cdcb.ca)  
[sbcdc.ca](http://sbcdc.ca)

---

Services financiers  
**RARM**  **SISIP**  
Financial Services

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