

Formez une équipe de 2 à 5 membres de votre lieu de travail, des membres de votre famille ou des membres dans votre bulle de 20. Nommez un(e) capitaine qui calculera le total des points de votre équipe.

## DÉFI EN ÉQUIPE

**1 AU 7 OCTOBRE**

Informez le bureau du Village de vos points par courriel à [villageofrexton@nb.aibn.com](mailto:villageofrexton@nb.aibn.com) ou par téléphone au 506-523-6921 **avant le 8 octobre pour avoir votre nom dans le tirage au sort.**

Nom d'équipe : \_\_\_\_\_ Nom du capitaine : \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

----- Total des points: \_\_\_\_\_

## LE PRIX LE PLUS IMPORTANT – VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

	Points/jour	Points max.	Vos points
<b>NUTRITION</b>			
Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et/ou de fruits une fois par jour	2	14	
Choisissez au moins une source de protéine végétale par jour	2	14	
Choisissez au moins un produit céréalier de grains entiers par jour	2	14	
Profiter au moins d'un repas/jour sans de technologie	2	14	
<b>EAU</b>			
Boire au moins 6 verres d'eau par jour	6	42	
<b>SOMMEIL</b>			
Dormir au moins 7 heures par nuit	7	49	
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>			
Accumulez au moins 150 minutes d'activité pendant la durée du défi, que ce soit modéré ou vigoureux. (10 min.= 5 points)		75	
<b>DÉFI ÉDUCATIONNEL</b>			
Regardez au moins 3 programmes éducatifs pendant la semaine du défi. (un point par programme)	3	3	
<b>Total des points possible:</b>		<b>225</b>	