

PAS BESOIN
D'ÊTRE
UN ATHLÈTE
POUR RÉUSSIR
LE DÉFI

Défi Santé
DU 1^{ER} AU 30 AVRIL
À GAGNER
1 AN D'ÉPICERIE IGA

INSCRIVEZ-VOUS SUR DEFISANTE.CA

Présentée par



En collaboration avec



Une réalisation
de Capsana

Défi Santé

DU 1^{ER} AU 30 AVRIL

1 mois, 3 objectifs et du soutien gratuit !



OBJECTIF 5

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins
30 minutes
par jour



OBJECTIF ZEN

Prendre un moment
pour se détendre
chaque jour

Des gestes simples pour « entraîner » vos habitudes de vie !

À GAGNER*
1 AN D'ÉPICERIE **IGA**

DU SOUTIEN GRATUIT ET DES OFFRES EXCLUSIVES*

Des trucs,
des conseils
et des recettes

Le Kit
manger mieux,
présenté par IGA

Un entraînement
gratuit avec
Cardio Plein Air

Le double des
points Vie saine
Familiplus

Prenez le départ avec nous !

INSCRIVEZ-VOUS À DEFISANTE.CA



* Le règlement du Défi Santé et le détail des prix et des offres peuvent être consultés à DefiSante.ca.