Optimisé par

Navigate

Votre activité de bien-être

Suivez vos habitudes

Les objectifs sont atteints plus facilement lorsque les habitudes quotidiennes s'alignent sur eux. Créez un système de suivi de vos habitudes pour le mois à venir. Utilisez un outil de suivi de la santé, une liste de contrôle ou un calendrier pour surveiller les comportements liés à votre objectif. À la fin du mois, évaluez ce que vous avez appris. Avez-vous eu plus de succès certains jours que d'autres ? Qu'avez-vous remarqué à propos des jours où vous n'aviez pas autant de succès ? Prenez en compte ce que vous apprenez et adaptez vos habitudes et vos objectifs en conséquence.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.