



HealthWeek

TELUS International

Challenge
yourself

PON

Nie jedz dziś
słodyczy i cukru.



Przygotuj zdrowy
posiłek.



Znajdź i wypróbuj
całkowicie nowy
przepis.



WTO

Unikaj wind – użyj
schodów.



Zwiększ
swoją dzienną
aktywność.



Zrób 10 serii po 10
przysiadów.



ŚR

Wypij min. 5 szkla-
nek wody w ciągu
dnia.



Wypij przed spaniem
i po przebudzeniu
szklankę wody z
cytryną.



Wypij smoothie
zamiast jednego
posiłku. Użyj wa-
rzyw lub owoców.



CZW

Spędź dzień
bez mediów
społecznościowych.



Zrób coś, co
odkładałeś od
jakiegoś czasu.



Zrób coś, co Cię
uszczęśliwia.



PT

Wycisz się 30 mi-
nut przed pójściem
spać.



Spróbuj dziś
przespać 7 godzin.



Nie pij dziś po
południu napojów z
kofeiną i alkoholu.



SB

Zrób trzy planki
przez 25 sekund.



Pójdź pobiegać na
15 minut.



Naprzeciennie boksuj w
powietrzu lewą i prawą
pięścią przed sobą, 3 x
30 powtórzeń z każdej
strony.



ND

Rozciągaj się przez
15 minut (stretching
lub joga)



Zrób 30-minutowy
spacer.



Wypróbuj medyta-
cji lub trening auto-
genny.

