

Organiser des défis sur le thème du bien-être est une excellente façon de bâtir un esprit de corps au sein de votre équipe et de la motiver.

Marcher dans les mêmes pas

Visez 10 000 pas par jour. Mettez au défi les membres de votre équipe de faire un nombre de pas minimum par jour.

Bonne nuit et dormez bien!

Le repos est aussi important que l'entraînement. Assurez-vous que tout le monde sait quand s'arrêter pour avoir un sommeil réparateur chaque nuit.

Marcher comme Terry

Terry a couru un marathon par jour pendant 143 jours. Mettez votre équipe au défi de marcher chaque jour pendant 143 jours, comme Terry l'a fait.

Bâtissez vos muscles

Chaque heure, mettez au défi vos collègues et les membres de votre équipe de faire une rapide séance d'exercices comme des flexions de jambes, des extensions des mollets et des fentes avant.

Déconnectez-vous et détendez-vous

Organisez un défi Temps d'écran pour encourager les membres de votre équipe à passer moins de temps devant un écran. Pourquoi ne pas lire un livre sur Terry!

Étirez-vous

Visionnez gratuitement une vidéo sur les étirements en compagnie des membres de votre équipe et encouragez ces derniers à prendre le temps de s'étirer afin de revitaliser leurs corps.

Nourrissez votre effort

Organisez une séance pour cuisiner une salade en pot ou un smoothie santé et apprenez avec les membres de votre équipe comment faciliter vos repas.

