Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Se mettre en forme et bien se nourrir tout en respectant un budget

Il est tout à fait possible de faire plus d'exercice ou de mieux s'alimenter à petit prix. Suivez ces conseils pour consommer des aliments énergisants et pratiquer de l'activité physique sans vous ruiner.

1. **Fixez-vous des objectifs et surveillez vos progrès.** L'établissement d'objectifs spécifiques et mesurables constitue une étape importante et vous permet de réussir. Commencez par vous fixer un but raisonnable, que vous êtes en mesure de réaliser. Il pourrait s'agir, par exemple, d'apporter votre lunch au travail trois fois par semaine ou de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. L'utilisation d'un podomètre et d'une application d'entraînement pour téléphone intelligent peut rendre l'activité physique plus intéressante. Saviez-vous que les utilisateurs d'un podomètre effectuent plus de pas par jour, comparativement aux gens qui n'utilisent pas un podomètre? Le suivi des progrès réalisés est une excellente source de motivation, et il vous aidera à mieux déterminer les lieux et les moments où se présentent des obstacles pouvant vous empêcher à réaliser vos objectifs.

2. **Achetez des fruits et légumes de saison.** En plus d'être plus sains, les fruits et légumes de saison se vendent à bon marché, car ils sont cultivés localement, et ils sont plus frais que ceux provenant d'un autre pays.

3. **Planifiez vos repas et faites une liste d'épicerie.** Même s'il y a certains avantages à s'inspirer des produits offerts au supermarché, vous risquez de dépasser votre budget et d'oublier des articles. Planifiez des repas nourrissants avant de faire votre épicerie et faites une liste des aliments dont vous avez besoin. Afin de maximiser le rendement de votre argent, prévoyez des repas à base des restes. Par exemple, les restes du poulet rôti que vous avez préparé lundi pourraient être servis le lendemain avec des tacos.

4. **Faites vous-même l'entretien de votre jardin.** Couper du bois de chauffage, faire du jardinage, ratisser les feuilles mortes, désherber et tondre la pelouse sont d'excellents exercices qui vous permettront de brûler des calories, en plus de vous faire épargner de l'argent. Vous y gagnez à tous égards! Cependant, il est important de consulter votre médecin avant d'entreprendre des tâches physiquement exigeantes.

5. **Aménagez un potager.** Cultiver ses légumes offre de nombreux avantages. Si vous êtes un novice dans ce domaine, vous constaterez qu'il s'agit d'une véritable activité physique. D'ailleurs, il n'y a rien de plus frais et nutritif que les légumes que vous avez récoltés vous-même avant de les mettre dans votre assiette. Selon un rapport de l'Association canadienne pour la santé mentale, les activités de plein air comme le jardinage comportent de nombreux bienfaits psychologiques. Elles permettent d'exprimer les émotions et de relâcher la tension, ce qui favorise la santé physique et mentale.

6. **Épargnez.** En plus de renforcer votre santé et d'améliorer votre bien-être, chacun de ces conseils vous permettra d'économiser, immédiatement ou à long terme. Versez vos économies dans un

compte d’épargne afin d’améliorer votre sécurité financière ou utilisez-les pour réaliser un objectif de mise en forme.

© 2025 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.