



RELEVEZ LE DÉFI

du 31 mars au 11 mai

AVEC Anais

Participer au Défi Santé, c'est simple :

1. INSCRIVEZ-VOUS

C'est le premier geste à poser! Vous pouvez vous inscrire* en solo ou encore participer en famille ou en équipe pour vous motiver davantage. Toutes les formules sont bonnes pour relever le *Défi Santé!*

2. PROFITEZ DES OFFRES EXCLUSIVES

Votre confirmation d'inscription vous donne accès à des offres exclusives. Vous courez aussi la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts**, dont 1 an d'épicerie chez IGA (valeur de 5 200 \$) et 15 cartes-cadeaux de 500 \$ de Strøm Spa.

3. PROCUREZ-VOUS LE PASSEPORT IGA

Rendez-vous chez IGA pour obtenir votre Passeport IGA***. Vous y trouverez des coupons IGA exclusifs et des recettes santé pour vous aider à relever le *Défi Santé!*

4. CONSULTEZ VOTRE DOSSIER EN LIGNE

Découvrez le dossier amélioré: un suivi quotidien de vos objectifs, des vidéos d'exercices de Mon Gym Virtuel, des menus santé de SOS Cuisine, des pauses équilibre en vidéo, le Quiz et le Parcours maison santé... et bien d'autres choses!

En prime: des points à accumuler pour le concours!

5. FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ SANTÉ

Joignez-vous aux 40 000 adeptes de la page Facebook du *Défi Santé*, une dynamique communauté passionnée par la santé! Nouveau: suivez-nous sur Instagram pour profiter d'un contenu exclusif et de défis amusants à relever!

Relever le Défi Santé, ça fait du bien!

INSCRIVEZ-VOUS À DEFISANTE.CA

À gagner

★ 1 an d'épicerie chez IGA

★ 15 cartes-cadeaux de 500 \$ de Strøm Spa

Pendant les 6 semaines du *Défi Santé*, posez des gestes simples pour atteindre 3 objectifs :



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!



OBJECTIF Équilibre

Prendre au moins une pause par jour.

* L'inscription est maintenant possible en tout temps, même après le début du *Défi Santé*. En vous inscrivant au plus tard le 31 mars, vous profitez toutefois de nombreux avantages, dont la participation au tirage. ** Le règlement du *Défi Santé* et le détail des offres et des prix peuvent être consultés à DefiSante.ca. *** Les Passeports seront remis chez IGA à compter du 3 mars 2016. Les quantités sont limitées. Un seul Passeport par famille.