

# Ma connexion mieux-être

Informations et conseils sur la santé à l'intention des participants du Groupe Censeo

Nous partageons le lien vers la version la plus récente de **Ma connexion mieux-être** qui traite de la gratitude pendant les vacances des Fêtes. Téléchargez le numéro de ce mois-ci pour obtenir des informations et des conseils sur la santé que vous pouvez partager avec vos employés, ainsi que l'offre mensuelle en vedette de **Citizen**.

Vous pouvez également télécharger le **calendrier du mieux-être 2023** pour soutenir les programmes de santé et de mieux-être de votre organisation.



## La santé et mieux-être en vedette

**Les avantages de la gratitude : pendant les Fêtes et tout au long de l'année**

La gratitude est la reconnaissance de quelque chose ou de quelqu'un.

[Poursuivez votre lecture en ligne](#)



## Le Bulletin du Corps Canada

**Attendre avec impatience 2023 et plus encore**

Chaque Nouvel An, la moitié d'entre nous au moins prend des résolutions et les objectifs personnels les plus populaires sont généralement de perdre du poids, de manger plus sainement et de faire plus d'exercice. Pour commencer, déterminez les activités personnelles que vous souhaitez explorer pour atteindre une meilleure santé, le bien-être et le plaisir.

[Poursuivez votre lecture en ligne](#)



## Saviez-vous que

**La gratitude consiste à être reconnaissant et de montrer son appréciation. La pratique de la gratitude est liée à des bienfaits sur la santé physique et mentale.**

Voici quelques conseils pour apprécier les petites (ou les grandes) choses :

[Poursuivez votre lecture en ligne](#)



## Recette

**Flocons d'avoine à la pomme et à la cannelle**

Une alternative sans produits laitiers au graü instantané

[Poursuivez votre lecture en ligne](#)

## Mon mieux-être Calendrier du mieux-être 2023



Nous offrons des promotions de santé faciles à utiliser, liées à des facteurs de risque de santé spécifiques qui sont fournis dans le cadre de votre programme de mieux-être par La Corporation People.

En outre, des initiatives ciblées seront proposées tout au long de l'année, en rapport avec le thème mensuel, afin de mieux soutenir la santé et le mieux-être de vos employés.

[Téléchargez votre calendrier du mieux-être 2023](#)