

Écrasez-la!

Cessez de fumer.



Montez-les!

Montez les escaliers à pied.



Mangez bien!

Mangez des aliments sains.



Un mode de vie sain au travail

Marchez!

Stationnez-vous plus loin et marchez.



Faites de l'exercice!

Bougez durant votre pause-repas.



Break the habit

If you smoke – quit.



Step it up

Take the stairs.



Make it good

Eat healthy food.



Healthy Living @ Work

Walk it off

Park further away and take the walk.



Get moving

Exercise during your lunch break.

