

**Break the habit**



*If you smoke – quit.*

**Step it up**



*Take the stairs.*

# Healthy Living @ Work

**Make it good**



*Eat healthy food.*

**Walk it off**



*Park further away and take the walk.*

**Get moving**



*Exercise during your lunch break.*



Écrasez-la!



Cessez de fumer.

Montez-les!



Montez les escaliers à pied.

# Un mode de vie sain au travail

Mangez bien!



Mangez des aliments sains.

Marchez!



Stationnez-vous plus loin et marchez.

Faites de l'exercice!



Bougez durant votre pause-repas.