



[DefiSante530Equilibre.ca](http://DefiSante530Equilibre.ca)

Vous voulez passer à l'action pour améliorer vos habitudes de vie dans le plaisir ? Ne manquez pas le *Défi Santé 5/30 Équilibre* 2011 qui revient en pleine forme avec plusieurs nouveautés et son approche globale de la santé qui permet de s'occuper de son corps et aussi de sa tête. Le *Défi Santé* est l'occasion d'accomplir des gestes concrets au quotidien pour manger mieux, bouger plus et prendre soin de soi. Seul, en famille ou en équipe, **inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mars sur [DefiSante530Equilibre.ca](http://DefiSante530Equilibre.ca)**