

*Ces tweets et messages pour les médias sociaux sont prêts à être publiés pour vous aider à faire connaître la Semaine de la santé des hommes et donner des conseils sur comment faire de petits changements pour améliorer votre santé.*

- Semaine pour la santé des hommes: nous vous proposons des changements faciles à intégrer pour améliorer votre santé à [ChangePasTrop.ca](http://ChangePasTrop.ca)
- Une 1ère étape pour la Semaine de la santé des hommes: parlez à vos pères, frères, fils et maris de leur santé et entamez la conversation.
- Champion olympique @SimonWhitfield dit: Trouvez le temps de jouer! Condition physique et santé vont de paire! [ChangePasTrop.ca](http://ChangePasTrop.ca)
- Ex-vedette de la LNH @trevor\_linden dit: Il faut se fixer des objectifs, s'amuser & se féliciter. #ChangePasTrop [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca)
- Chef @nedbell dit: Commencez par les choses les plus simples : quoi et comment manger. [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca) #ChangePasTrop
- Semaine de la santé des hommes! Médaillé d'or @adamkreek: truc #1 contre la déprime et la démotivation: donnez au suivant #ChangePasTrop
- Santé des hommes: la vedette de la LCF @sheaemry dit: Levez-vous plus tôt! Plus de temps pour tout faire = moins de stress #ChangePasTrop
- L'entraîneur des Rangers, Alain Vigneault @Coach\_AV dit: Faites du sport entre amis, la compétition rend l'exercice le fun #ChangePasTrop
- Vous vous réveillez fatigué? Gardez votre chambre sombre la nuit pour un sommeil réparateur [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca) #ChangePasTrop
- Évitez la gueule de bois cette fin de semaine en buvant avant de boire... de l'eau évidemment! #ChangePasTrop [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca)
- Prêt à se reprendre en main? Évitez les aliments transformés et leurs excès de sel. Plus d'astuces à [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca) #ChangePasTrop
- Besoin de relaxer? Prenez 5 respirations profondes 3x/jour. #ChangePasTrop [www.ChangePasTrop.ca](http://www.ChangePasTrop.ca)
- Vous voulez être en meilleure santé? Prenez le temps de voir les boys! Du temps entre amis réduit le stress, c'est prouvé! #ChangePasTrop
- Vous ne buvez pas assez d'eau? Une nouvelle habitude à prendre! #ChangePasTrop