

Info repos

Info-repos est une publication mensuelle du DGSSPF destinée aux membres des FC partout au monde.

Vous avez des commentaires? Écrivez-nous : info-repos@aspc.com www.aspc.com/info-repos

Le saviez-vous?

Le programme des Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne (SBCDC) fête ses 3 années de services de premier ordre fournis par BMO Banque de Montréal. Grâce à ce partenariat unique, les SBCDC offrent des programmes de services bancaires à prix réduit, des taux hypothécaires concurrentiels, des avantages spéciaux, comme l'offre hypothécaire liée au Programme de réinstallation intégrée, de même que la carte MasterCard BMO Appuyons nos troupes, laquelle contribue directement aux programmes de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes et à nos communautés. Pour en savoir plus sur la façon dont les membres peuvent économiser 8,50 \$/mois en services bancaires courants, il suffit de visiter le www.sbcddc.ca.

Le 11 novembre 2011...

Nous nous souvenons.

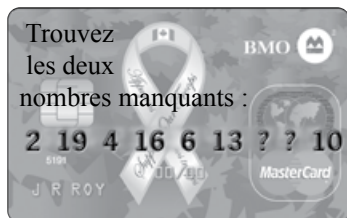


Les 3 principales mauvaises habitudes...qui sont bonnes pour vous!

1. **Mâcher de la gomme.** Les experts dentaires disent que la gomme a pour effet de détendre, de combattre le stress, et (si elle est sans sucre) de favoriser des dents saines. Mâcher de la gomme stimule le flux de salive, ce qui réduit la quantité de bactéries causant la carie dentaire. La gomme à la menthe peut aussi aider à réduire la nausée.
2. **Vous libérer de votre stress lorsque vous êtes fâché.** Vous laisser aller d'une manière calme et claire réduit le stress, l'anxiété et l'hypertension. Toutefois, vous obtenez l'effet contraire si vous étouffez la colère, ou la libérez en hurlant et criant après les autres.
3. **Gigoter.** Les personnes qui gigotent brûlent plus de calories, ont une meilleure circulation, et leur fonction cérébrale est plus active que celles qui restent tranquillement assises. Elles ont également moins de douleurs lombaires et articulaires.

(Source : The Tesh Media Group)

À vous de jouer!



Solution (English): 191
Subtract 3 from the first 2
numbers and take away 2
from the last number.



Veuillez recycler cet exemplaire.

CANEX

NE PAYEZ RIEN!

avant

mars

et

NE VERSEZ
AUCUN ACOMPTE

MÊME PAS LES TAXES!

www.canex.ca

BMO 

cdcb.ca
sbcddc.ca

Services financiers

RARM  **SISIP**

Financial Services

www.sisip.com

1-800-267-6681