

Health & Wellness / Santé et bien-être

English	French
Alternative	Alternative
Balance	Équilibre
Balanced diet	Alimentation équilibrée
Busy schedule	Horaire chargé
Calories	Calories
Carbohydrates	Glucides
Cardiovascular exercise	Exercice cardiovasculaire
Challenges	Défis
Changes	Changements
Commitments	Engagements
Community	Communauté
Cool-down	Récupération
Daily routine	Routine quotidienne
Debunk	Démystifier
Dehydration	Déshydratation
Diet	Alimentation
Emotional well-being	Bien-être émotionnel
Endurance	Endurance
Energy levels	Niveaux d'énergie
Enjoy	Apprécier
Exercise routine	Routine d'exercice
Exercises	Exercices

Family responsibilities	Responsabilit�s familiales
Favorite	Pr�f�r�(e)
Favorite ways	Fa�ons pr�f�r�es
Fiber	Fibres
Fitness	Forme physique
Fitness trackers	Moniteur d'activité physique
Flexibility	Souplesse
Flexible approach	Approche flexible
Goal setting	Fixation d'objectifs
Health apps	Applications de santé
Healthier lifestyle	Mode de vie plus sain
Healthy fats	Matière grasses saines
Healthy habits	Habitudes saines
Healthy lifestyle choices	Choix de mode de vie sains
Hydrated	Hydraté(e)
Hydration	Hydratation
Impact	Impact
Incorporate	Incorporer
Injury prevention	Prévention des blessures
Manage	Gérer
Mental health	Santé mentale
Mindfulness	Pleine conscience
Minerals	Minéraux
Misconceptions	Idées fausses
Motivated	Motivé(e)
Motivation	Motivation

Nutrition	Nutrition
Obstacle	Obstacle
Outdoor activities	Activités en plein air
Overall health	Santé globale
Peer encouragement	Encouragement des pairs
Physical activity	Activité physique
Water	Eau
Portion control	Contrôle des portions
Prioritize	Prioriser
Progress tracking	Suivi du progrès
Progressing	Progressant
Promote	Promouvoir
Proteins	Protéines
Recipes	Recettes
Recovery time	Temps de récupération
Regimen	Régime
Relaxation techniques	Techniques de relaxation
Rest and recovery	Repos et récupération
Self-care	Soins personnels
Setback	Revers
Sleep	Sommeil
Sleep deprivation	Privation de sommeil
Sleep hygiene	Hygiène du sommeil
Sleep quality	Qualité du sommeil
Snacks	Collations
Social support	Soutien social

Strength training	Entraînement de la force
Stress	Stress
Stress management	Gestion du stress
Stretches	Étirements
Support system	Système de soutien
Technology	Technologie
Vitamins	Vitamines
Warm-up	Échauffement
Wellness practices	Pratiques de bien-être
Wellness routine	Routine de bien-être
Well-rounded	Complet ou bien équilibré
Workout	Entraînement
Workout intensity	Intensité de l'entraînement