



## **Vous avez besoin d'aide pour améliorer votre santé?**

### **Le coaching en santé peut vous aider à atteindre vos objectifs**

Voulez-vous gérer votre stress, manger mieux, cesser de fumer, avoir un meilleur sommeil ou faire davantage d'activité physique? Pour les petits changements ou pour une grande transformation, un coaching en santé peut vous aider.



#### **Fonctionnement**

Un coach en santé peut vous aider à :

- Définir vos objectifs
- Apprendre à surmonter les obstacles
- Créer un plan
- Garder la motivation
- Faire le suivi de vos progrès
- Célébrer vos succès

Ce service est offert par des coachs agréés reconnus par le National Board for Health and Wellness Coaching. Plusieurs d'entre eux ont aussi une maîtrise dans un domaine de la santé.



**Nous avons tous besoin d'un coup de main parfois, surtout en ce qui concerne notre santé et notre mieux-être. Vous voulez vous lancer? Téléphonnez à HumanaCare au 1 877 234-5327.**

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. <sup>MD</sup> Empire Vie et le logo de l'Empire Vie sont des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (« Empire Vie »). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

#### **L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie**

259, rue King Est, Kingston ON K7L 3A8 • 1 877 548-1881 • info@empire.ca • empire.ca

