



L'Entraîneur interactif

Les bienfaits sur le plan physique et mental d'être en bonne forme

Il peut être difficile d'atteindre l'équilibre entre un corps sain et un esprit sain, mais cela n'est pas impossible. L'exercice est l'un des moyens les plus efficaces d'améliorer votre humeur et d'optimiser votre forme physique. Une bonne routine de mise en forme vous permet de mieux gérer le stress, ce qui réduit la pression sur votre cœur et votre système immunitaire et vous aide à composer avec les tracas de la vie quotidienne.

Une solution novatrice et accessible

L'**Entraîneur interactif** est un nouveau programme qui intègre des pratiques exemplaires afin de vous aider, ainsi que les membres de votre famille, à comprendre et à améliorer votre santé physique. En participant à ce programme, vous franchirez une étape essentielle pour améliorer votre santé grâce à de l'information, une modification du comportement et la mise en forme physique.

L'Entraîneur interactif comporte les trois éléments suivants :

- un programme en ligne;
- un coach électronique sans fil Fitbit Zip^{MC};
- trois séances avec un entraîneur personnel, par téléphone ou clavardage.

L'évaluation en ligne de la condition physique et l'expertise de votre entraîneur personnel détermineront le programme de mise en forme vous convenant le mieux :

- *Partir du bon pied*, pour les personnes qui désirent intégrer l'activité physique à leur mode de vie;
- *Gestion du poids*, pour celles qui souhaitent gérer leur poids grâce à l'activité physique;
- *Regain d'énergie*, pour celles qui souhaitent utiliser l'activité physique dans le but d'augmenter leur niveau d'énergie.

Au cours des séances téléphoniques ou des sessions de clavardage, votre entraîneur personnel :

- vous aidera à évaluer, comprendre et définir les objectifs visant à améliorer votre santé physique;
- grâce à son expertise, répondra à vos questions et vous offrira des conseils;
- identifiera les ressources qui vous permettront de réaliser vos objectifs.

Le programme en ligne est doté de caractéristiques exceptionnelles qui contribueront à votre réussite, notamment :

- un **tableau de bord** proposant différents gadgets logiciels que vous pourrez utiliser pour visualiser et faire le suivi de vos progrès;
- **l'établissement d'objectifs personnels**, de concert avec votre entraîneur personnel;
- **des outils de suivi** de vos activités physique, votre alimentation et votre poids;
- le **Défi Traversée du Canada**, qui cartographie le nombre de pas franchis au cours d'une randonnée virtuelle d'un bout à l'autre du Canada;
- **des articles spécialisés** sur la mise en forme, la gestion du poids, l'alimentation et beaucoup plus encore;
- **des conseils sur la santé** et des messages de motivation que vous recevrez une fois par mois dans votre Boîte de réception.
- un **Journal santé** où vous pourrez consigner vos pensées, vos préoccupations, vos réussites, vos difficultés et les questions que vous souhaitez poser à votre entraîneur personnel.

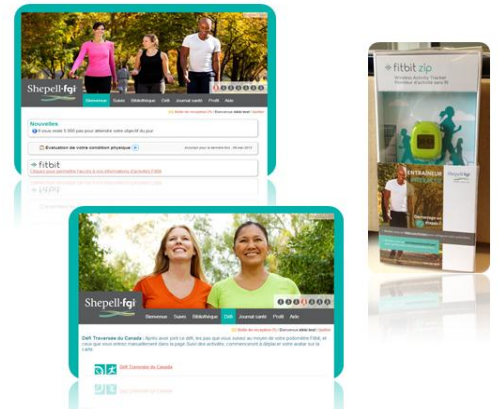
Engagement et résultats

Grâce au coach électronique sans fil Fitbit Zip^{MC}, aux interactions personnalisées avec votre entraîneur personnel et au programme en ligne, vous et les membres de votre famille aurez tout ce qu'il vous faut pour réussir.

Entreprendre le programme

Pour s'inscrire à l'Entraîneur interactif, il suffit de communiquer avec notre centre d'accès aux services ou d'utiliser l'Accueil en ligne dans le site travailsantevie.com. Une fois votre dossier ouvert, vous recevez un courriel de bienvenue qui fournira la description du programme, les directives d'ouverture de session ainsi que l'heure et la date de votre première séance avec votre entraîneur personnel. Votre coach électronique sans fil Fitbit Zip^{MC} vous serez expédié par la poste dans les cinq à dix jours suivant votre inscription. L'entraînement donne lieu à trois rendez-vous étalés sur trois mois. Vous aurez accès au programme en ligne pendant un an, et vous pourrez garder votre coach électronique sans fil Fitbit Zip^{MC}!

Pour en savoir davantage à propos de l'Entraîneur interactif, communiquez directement avec nous au **1 800 777-5888** ou rendez-vous à travailsantevie.com.



Téléchargez [Mon PAE](#) gratuitement. Visitez shepellfgji.com/monpae ou saisissez le code QR.

Suivez Shepell-fgji sur [twitter](#) et sur [Linked in](#).