



Services de soutien en nutrition.

Améliorez votre santé grâce aux services de soutien en nutrition.

Les services de soutien en nutrition que vous obtenez par l'entremise de votre programme d'aide aux employés (PAE) proposent une approche globale et proactive de votre alimentation et votre mieux-être. Nos professionnels vous aideront à modifier votre alimentation de façon positive en trouvant des solutions aux problèmes associés à une perte ou à un gain de poids, aux habitudes alimentaires et aux changements de mode de vie. Vous avez également accès à une diététiste qui évaluera vos habitudes alimentaires, vous aidera à définir vos préoccupations dans ce domaine et répondra à toutes vos questions.

Du soutien pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de nutrition.

La consultation juridique porte sur des questions touchant:

- prendre ou perdre du poids;
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants;
- augmenter vos réserves énergétiques et votre résistance au stress;
- bien s'alimenter malgré un horaire chargé;
- adapter l'alimentation au travail à horaire irrégulier;
- adopter un régime végétarien équilibré;
- diminuer le taux de cholestérol;
- réduire l'hypertension artérielle;
- contrôler le diabète;
- prévenir les maladies du coeur;
- prévenir l'ostéoporose.

Les services de soutien en nutrition consistent en des consultations téléphoniques fournies par des professionnels ou en des ressources en santé et mieux-être que vous pouvez utiliser à votre propre rythme à la maison. La première consultation comprend une évaluation et de l'information; elle peut également comprendre l'établissement d'objectifs et l'élaboration d'un plan d'action. Les séances suivantes permettent d'assurer que vous êtes en bonne voie pour atteindre vos objectifs.

