

coaching santé active

Le service pour préserver ma santé

Le Coaching Santé Active de l'Assurance Maladie est lancé !

Nutrition, santé du dos, santé du cœur... Le Coaching Santé de l'Assurance Maladie, c'est trois coachings en ligne pour préserver sa santé. Il s'adresse aux assurés en bonne santé et qui souhaitent le rester.

Pour en bénéficier, c'est simple : il suffit de s'inscrire sur ameli.fr et c'est gratuit !

3 programmes personnalisés pour adopter les bons réflexes

- **Nutrition**
Apprendre à bien manger et à bouger plus tous les jours. Découverte de conseils pratiques des jeux pour aider à composer des repas équilibrés et à définir une activité physique adaptée.
- **Santé du dos**
Prendre soin de son dos. Grâce aux vidéos d'exercices et aux conseils pratiques, découverte des bonnes postures à adopter à la maison comme au travail pour limiter les risques.
- **Santé du Cœur**
Renforcer la santé du cœur et des artères. Comprendre les origines des maladies cardiovasculaires, éviter les situations à risques.

En pratique...

7jours/7 où que je sois, j'accède à mon coaching en ligne... Le coaching en ligne est accessible à tout moment depuis un ordinateur, une tablette ou smartphone.

1 - Je me connecte à mon compte ameli.fr (ou je le crée le cas échéant) pour m'inscrire au coaching en ligne.

2 - Je choisis le programme qui me convient le mieux et je le personnalise en répondant à des questions. Je sélectionne aussi le coach virtuel qui sera à mes côtés tout au long de ce programme.

3 - Je démarre ensuite mon coaching qui va m'aider à modifier mes habitudes de vie et ainsi préserver ma santé

Un service gratuit et sans engagement

Modifier ses habitudes de vie pour préserver sa santé, c'est l'objectif du service de Coaching Santé proposé en ligne à tous les assurés. Pour y adhérer, c'est simple, il suffit de s'inscrire en ligne à partir de son compte ameli.



Rendez-vous sur **ameli.fr**
l'Assurance Maladie en ligne