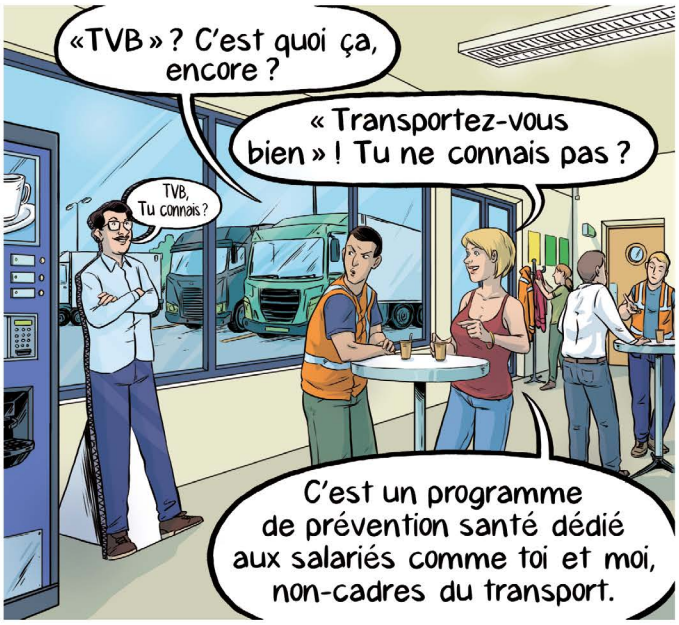
TRANSPORTEZ-VOUS BIEN PREND SOIN DE VOTRE SANTÉ !



TVB C'EST QUOI ?

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Bientôt les vacances de Noël ! Profitez-en pour anticiper la nouvelle année avec sérénité. En effet, c'est la période idéale pour adopter de nouvelles habitudes et démarrer l'année en pleine forme.
Pour vous y aider, Transportez-Vous Bien vous propose des actions en lien avec les enjeux de santé de votre profession : santé cardiovasculaire, sommeil, nutrition, stress, gestes et postures… et sous différentes modalités pour s'adapter à votre rythme et vos préférences.

LA CONSULTATION DE PRÉVENTION

Transportez-Vous Bien vous propose de réaliser une consultation médicale de prévention, prise en charge à 100%, sans avance de frais et réalisable près de chez vous.

D'une durée de 45 minutes, cette consultation est réalisée par un médecin formé aux enjeux de santé de votre profession. Il procédera à un examen (fréquence cardiaque, tension artérielle, Indice de Masse Corporelle, taux de glycémie, etc.) et vous remettra un bilan complet comportant notamment des conseils de prévention personnalisés, que vous pourrez partager avec votre médecin traitant.

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ(E) ?

Contactez-nous au 09 70 82 48 25 pour connaître les médecins formés près de chez vous.

**Du lundi au vendredi, de 9h à 18h. non surtaxé. Toutes les données recueillies sont confidentielles et ne peuvent être transmises à un tiers, conformément à la*

Découvrez le témoignage du Dr Mayvert ici :

Et n'oubliez pas de déclarer l'action réalisée en quelques clics sur votre espace client Carcept Prev pour bénéficier de vos points de solidarité.

LES COACHING SANTÉ

Testez un des 6 coaching téléphoniques réalisés par des professionnels de santé, par téléphone, en toute confidentialité et sans frais.

- ***Mon Coaching Nutrition*** mené par des diététiciennes nutritionnistes pour vous aider à modifier durablement vos habitudes de vie par la nutrition. Contactez le 09 70 833 970 pour échanger avec une diététicienne nutritionniste.
- ***Mon Coaching Santé Cardio*** pour prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux que sont le diabète, l'hypertension artérielle ou le cholestérol.
- ***Mon Coaching Sommeil*** pour aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur et aborder en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil…
- ***Mon Coaching Gestion du stress*** pour comprendre la chimie du stress, agir avec son esprit et avec son corps.
- ***Mon Coaching Douleurs Chroniques*** pour apprendre à stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs afin de diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.
- ***Mon Coaching Activité physique*** pour intégrer pas à pas dans votre quotidien une activité physique suffisante et vous guider dans la pratique.

Pour les 5 derniers coaching :

Contactez le **09 70 834 834** pour échanger avec un(e) infirmier(e). Il/elle vous suivra tout au long du coaching.

Site : tvb.carcept-prev.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien
Youtube : chaîne Carcept Prev
Une question sur une action de prévention ? 09 70 824 825

AVEC carcept prev GROUPE KLESIA

Carcept Prévoyance, Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la sécurité sociale, dont le siège social est situé 4, rue Georges Picquart à Paris (17ème), enregistrée sous le numéro SIREN 348 855 388. Carcept Prévoyance, agissant sous la marque carcept prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de solidarité institué par l'article 14 de l'Accord-cadre pour un nouveau modèle de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet du 20 avril 2016.