

**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ AVEC TRANSPORTEZ-VOUS BIEN ?

Nos comportements ont une influence sur notre état de santé et notre bien-être. Le sommeil et la nutrition sont deux leviers particulièrement importants pour maintenir ou améliorer notre capital santé. Les beaux jours arrivent, profitons-en pour prendre en main notre sommeil ou notre alimentation... voire les deux !

MIEUX DORMIR

Le passage à l'heure d'été avec son heure de sommeil artificiellement perdue, perturbe notre horloge biologique et notre rythme sommeil/veille. Il peut entraîner fatigue, somnolence, baisse des performances, un manque de réactivité voire des erreurs de jugement.

Et si vous en profitez pour tout remettre à plat et repartir sur de bonnes bases ? Améliorer la qualité de son sommeil, c'est améliorer sa vigilance et c'est aussi protéger sa santé !

Le saviez-vous ?

Les troubles du sommeil peuvent entraîner à long terme une prise de poids, un diabète de type 2, des troubles respiratoires, une dépression...

Avec Mon Coaching Sommeil, bénéficiez de l'accompagnement personnalisé par téléphone d'un(e) infirmier(e) formé(e) aux troubles du sommeil et à leur prévention. Il/elle vous suivra tout au long du coaching.

Comment se déroule Mon Coaching Sommeil ?

- 1 premier entretien téléphonique avec votre infirmier(e) pour faire le point et identifier avec vous les leviers pour améliorer votre sommeil.
- Suivi de 4 séances de 15 minutes sur une période de 5 mois. À chaque séance, de nouveaux conseils personnalisés pour progresser sur la route du bien-être.

MIEUX MANGER

Une alimentation saine permet de prévenir le surpoids, l'apparition de risques cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancers et même de diminuer le stress.

Rééquilibrage alimentaire, perte ou prise de poids, digestion, troubles du comportement alimentaire, maladies chroniques... quelle que soit votre situation, les diététiciennes nutritionnistes du programme TVB vous accompagnent sur la voie du « mieux manger ».

Comment se déroule Mon Coaching Nutrition ?

- Un questionnaire digital de 10 minutes afin de répondre au mieux à vos besoins /attentes.
- Un bilan diététique complet d'environ 1h pour coconstruire des objectifs personnalisés et élaborer un programme alimentaire adapté.
- Trois consultations de suivi d'environ 30 minutes par téléphone ou visio pour vous donner les clés pour atteindre vos objectifs.
- Des fiches nutrition et sport en support entre les séances et des quiz nutrition pour vous évaluer.

Pour vous accompagner dans votre coaching, vous recevrez une box comprenant une gourde, un mètre-ruban pour prendre vos mesures, un livret « Sur la voie du mieux manger » et un livret de recettes.

Juste une question ? un conseil sur un point précis ? Optez pour la Consultation Nut' ou la Consultation Sommeil ! un RDV de 20 minutes pour faire le point.

ET SI EN PLUS CES COACHING VOUS DONNAIENT DROIT À UN CADEAU ?

Réalisez des actions de prévention et déclarez-les dans votre portail Solidarité : un bon Décathlon de 20 euros à gagner ! Rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev sur www.carcept-prev.fr rubrique « Mes points de solidarité ».



#TVB C'EST QUOI ?

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

C'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non cadres du Transport.

Le principe ?

Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité.

Ces points se transforment en services (pour le salarié et sa famille) en cas de coup dur (arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite, décès).

Plus d'informations sur :
tvb.carcept-prev.fr

ON PARLE DE VOUS !

Découvrez la série qui met en lumière les femmes et les hommes du Transport.

Les épisodes de la saga **Pleins Phares** sont disponibles sur la chaîne Youtube Carcept Prev et sur la page Facebook Transportez-Vous Bien.



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



carcept prev

GRUPE KLESIA