

# INFO SANTÉ

Soyez prêts pour l'arrivée du printemps avec Transportez-Vous Bien !

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
BIEN

PAR

carcept prev  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Les journées se rallongent et se réchauffent. Le printemps est la saison qui symbolise le mieux le renouveau, l'occasion d'adopter de nouvelles habitudes et de bonnes pratiques pour booster son bien-être !

## ■ BOOSTER SA VITALITÉ EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Transportez-Vous Bien vous invite à bouger avec l'application Kiplin et ainsi améliorer votre bien-être et votre santé. Découvrez les cours, ateliers et conseils de Kiplin :

✚ **Des séances d'activité physique en ligne** : 5 nouvelles séances par semaine, à suivre en direct ou disponibles en replay (renforcement musculaire, posture et renforcement du dos, étirements et relaxation...)

✚ **Des webinaires** pour apprendre à mieux prendre soin de soi sur l'activité physique mais aussi sur la nutrition, le sommeil, la gestion du stress.

✚ **Des parcours adaptés et personnalisés** après un entretien avec une infirmière, pour vous remettre en mouvement ou si vous bénéficiez d'une prescription médicale (sport sur ordonnance).

Avec l'application KIPLIN, adoptez de bonnes habitudes au quotidien et lutez contre la sédentarité !



Téléchargez l'application Kiplin

(Google Play ou App Store)

et inscrivez-vous en indiquant le code : **TVB23**

## CHALLENGE TVB KIPLIN

Relevez le défi en équipe et gagnez des bons Decathlon !

Du 13 mars au 3 avril, constituez votre équipe et faites le plus de pas possible pour grimper dans le classement ! Plus vous marchez, plus vous avez de chances de gagner un cadeau. À l'issue du challenge, les membres des 3 premières équipes ayant enregistré le plus de pas gagnent des bons d'achat Decathlon d'une valeur de 40 €.



## ■ PRÉPARER SON CORPS ET SON ESPRIT AU CHANGEMENT

À partir du 26 mars, nous passons à l'heure d'été ! Un changement d'heure qui n'est pas sans conséquence sur notre horloge biologique : fatigue, somnolence, baisse des performances, manque de réactivité... Comment vous y préparer au mieux et éviter les conséquences sur votre organisme ?



### Passez le cap avec le Coaching Sommeil :

Jusqu'à 5 RDV de 20 à 30 min par téléphone avec une infirmière, et à chaque séance, de nouveaux conseils personnalisés pour progresser à votre rythme.

### Juste un conseil sur un point précis ?

Optez pour la Conseil Sommeil, un RDV dédié de 20 minutes par téléphone avec une infirmière.

Ces actions de prévention sont prises en charge à 100% par votre contrat de prévoyance, sans avance de frais et en toute confidentialité. Pour réserver une action de prévention, préparez votre identifiant personnel TVB et rendez-vous sur votre espace personnel TVB !

**Plus d'informations sur [transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr)**



### Quelques idées complémentaires pour apprivoiser le changement de saison :

- ▶ Faire le plein de vitamine D en s'exposant au soleil.
- ▶ Faire un grand ménage de printemps. et aérer complètement son intérieur.
- ▶ Prendre l'air en organisant des balades, en pratiquant le jardinage.
- ▶ Marcher ou faire de l'exercice 30 minutes par jour.
- ▶ Avancer d'un quart d'heure l'heure du coucher pour mieux gérer le changement d'heure dès le 22 mars



Rendez-vous sur votre [espace TVB](https://transportezvousbien.fr) pour réaliser l'Entretien d'Orientation Prévention (EOP)



Site : [transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr)  
Facebook : Transportez-Vous Bien  
Youtube : chaîne Carcept Prev

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**



 **carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL