TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

carcept prev



Boostez votre santé cet hiver avec Transportez-Vous Bien !

L'hiver approche avec son lot de journées plus courtes, de températures en baisse et de petits désagréments saisonniers. Pour traverser cette période en pleine forme, les professionnels de santé du programme Transportez-Vous Bien vous partagent quelques réflexes simples à adopter au quotidien.

3 conseils pour rester en forme cet hiver

01. Hydratez-vous suffisamment

Même lorsqu'il fait froid, votre corps a besoin d'eau pour fonctionner correctement. Pensez à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour afin de favoriser votre bien-être et de contribuer à la régulation de votre température corporelle.

02. Continuez à bouger

Ne laissez pas l'hiver freiner votre activité physique. Quelques minutes de mouvement chaque jour peuvent faire la différence. Grâce à l'application Kiplin, profitez de séances à la carte à votre rythme : renforcement musculaire, cardio, étirements et bien plus encore.

03. Profitez des repas festifs avec équilibre

Les fêtes sont faites pour être appréciées ! L'essentiel est de conserver des habitudes alimentaires équilibrées sur l'ensemble de la semaine et d'éviter de compenser ou de sauter des repas. Besoin d'un coup de pouce ? Les coachings nutrition Transportez-Vous Bien sont là pour vous accompagner.

Et si vous profitiez de l'hiver pour prendre soin de vous ?

Bien dormir, mieux manger, gérer son stress ou une situation difficile, préserver sa santé cardiovasculaire ou être accompagné face à une maladie chronique ou une addiction : lorsqu'on travaille dans le transport, il n'est pas toujours simple de consacrer du temps à sa santé.

C'est pourquoi le programme Transportez-Vous Bien met à votre disposition des solutions concrètes, adaptées à votre quotidien et entièrement prises en charge dans le cadre de votre contrat de prévoyance. Vous bénéficiez d'un parcours complet avec plusieurs professionnels de santé à votre écoute : infirmières, psychologues, ostéopathes, kinésithérapeutes, opticiens, diététiciennes-nutritionnistes...

Découvrez le nouveau Guide salarié Transportez-Vous Bien

Retrouvez les services santé auxquels vous avez accès, sans frais : bilan de prévention santé, coachings par téléphone, auto-évaluations en ligne, applications...



Pour bénéficier d'un accompagnement confidentiel par un professionnel de santé (stress, sommeil, alimentation, douleurs, bien-être mental, etc.), connectez-vous à votre espace personnel via votre compte Carcept Prev : **particuliers.carcept-prev.fr**.

C'est sans frais pour vous, car ce service est inclus dans votre contrat de prévoyance souscrit par votre employeur.

Votre espace personnel Transportez-Vous Bien : **toutes vos solutions santé à portée de clic**

Vous souhaitez bénéficier d'un coaching santé, réaliser un bilan de prévention ou découvrir les services proposés par Transportez-Vous Bien ? Votre espace personnel Transportez-Vous Bien vous permet d'accéder facilement à l'ensemble des services santé disponibles.

Comment accéder à votre espace Transportez-Vous Bien et demander un service santé ?

01. Connectez-vous à votre espace client **Carcept Prev** sur : **particuliers.carcept-prev.fr.**

02. Si vous n'avez pas encore de compte, créez-le en quelques minutes. L'activation est sécurisée via **FranceConnect**.

03. Une fois connecté, cliquez sur le logo **Transportez Vous Bien** pour accéder à votre espace personnel.

→ Simple, sécurisé et confidentiel, votre espace Transportez-Vous Bien est le point d'entrée privilégié pour prendre soin de votre santé tout au long de l'année.

Connectez-vous dès maintenant et découvrez les solutions de prévention santé incluses dans votre contrat de prévoyance.

J'ai pris le coaching nutrition il y a environ 6 mois. Ce que ça m'a apporté : une reprise d'une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes et une perte de poids.

Lydia, chauffeur poids lourds

Depuis le début du coaching, je ressens une nette amélioration de mon sommeil, de mon humeur et de mon état général !

Karim, conducteur routier de nuit

Il y avait le Car Prev' au dépôt. Je me suis dit pourquoi pas, je voulais savoir pour ma santé. J'ai fait le test cardio et j'ai été surpris. J'ai 43 ans, mes artères, elles ont 69 ans. Le médecin m'a conseillé le coaching cardio pour améliorer ma santé.

Milorad, conducteur receveur

Le fait d'avoir un rendez-vous, quelqu'un au téléphone. On peut discuter de ce qui a été ou pas et ça permet une prise de conscience. En plus cela ne coûte rien donc c'est très appréciable.

Laure, conductrice routier

