

## VOTRE CPAM VOUS INFORME

### Le coaching santé active

#### Un service en ligne personnalisé, pour rester en bonne santé !

Nutrition, santé du dos, santé du cœur... Le coaching santé de l'Assurance Maladie vous propose 3 programmes en ligne pour préserver votre santé au quotidien et adopter de bons réflexes dans la durée.

Accessible 7 jours / 7 sur ordinateur ou tablette, ce service gratuit vous accompagne chaque jour avec des conseils adaptés à vos habitudes de vie, sous forme de jeux, de vidéos, d'exercices pratiques...

Pour s'inscrire au coaching santé active :

1. Rendez-vous sur votre compte ameli et accédez à votre espace prévention.
2. Choisissez ensuite le programme qui vous convient le mieux !  
**Nutrition Active**, le programme qui vous aide à bien manger et bouger.  
**Santé du Cœur**, le programme qui renforce la santé de votre cœur et de vos artères.  
**Santé du Dos**, le programme qui apprend à adopter les bonnes postures.
3. Sélectionnez enfin le coach virtuel qui vous soutiendra tout au long de votre programme.

Ce service est destiné aux assurés en bonne santé qui souhaitent le rester. Si vous avez des problèmes de santé, parlez-en à votre médecin traitant, il vous conseillera sur les précautions à prendre.



Profitez de la rentrée pour vous inscrire en ligne au coaching santé active et découvrir les programmes proposés !

+ d'infos sur [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)

