



Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Relevez le défi perte de poids en 30 jours



Communiquez avec nous pour savoir à quel point il est facile de profiter des conseils de nos professionnels et d'obtenir des résultats grâce à notre défi perte de poids en 30 jours. Nos professionnels en services de soutien en nutrition du programme d'aide aux employés et à la famille peuvent vous aider à :

- obtenir des consultations personnalisées qui produiront de bons résultats;
- vous prendre en main et vous motiver dans votre démarche vers une meilleure santé;
- changer votre alimentation afin de régler un problème de gain de poids;
- acquérir de saines habitudes afin d'augmenter votre énergie et d'améliorer votre humeur, votre concentration et votre productivité; et
- adopter une alimentation riche en nutriments qui nourrira votre esprit et votre corps.

Laissez-nous vous aider à réaliser vos objectifs. Appelez-nous dès aujourd'hui!

Les services de soutien en nutrition sont offerts sous forme de consultations téléphoniques avec nos professionnels ou de trousse de ressources en santé et mieux-être que vous pouvez utiliser à votre propre rythme à la maison. La première consultation comprend une évaluation et de l'information; elle peut également comprendre l'établissement d'un objectif et l'élaboration d'un plan d'action. Grâce aux séances de suivi, vous vous assurez d'être en bonne voie pour atteindre vos objectifs.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.