

INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Septembre 2016

mon parcours d'assuré

L'Assurance Maladie innove et crée le coaching en ligne Santé Active, pour vous aider à **préserver votre santé jour après jour. Gratuit et accessible depuis votre compte ameli, le **coaching santé active** vous accompagne avec des conseils adaptés à vos habitudes de vie et des astuces à mettre en pratique chaque jour.**

Le programme de coaching est accessible à tout moment depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone :

- inscrivez-vous sur ameli,
- choisissez votre programme,
- démarrez le coaching à votre rythme.

Le coaching santé active est un **accompagnement personnalisé** dans la durée (conseils du coach virtuel) qui prend la forme d'un parcours pédagogique : de la compréhension de son corps jusqu'à l'adoption de nouvelles habitudes de vie. Il s'adresse aux personnes en bonne santé qui souhaitent le rester.

Participez à l'un des trois programmes :



Nutrition active : apprenez à bien manger et à bouger plus tous les jours. Découvrez des conseils, pratiques, jeux qui vous aident à composer des repas équilibrés et à définir une activité physique adaptée à vos besoins et à vos envies.



Santé du dos : grâce aux conseils pratiques, adoptez les bonnes postures à la maison comme au travail. Découvrez une méthode adaptée et détaillée avec des exercices à réaliser en toute sécurité pour préparer votre dos aux aléas du quotidien.



Santé du cœur : évitez les situations à risque pour votre cœur en apprenant à mieux le connaître, ce qui peut l'endommager et comment le protéger.

Vous aussi, inscrivez-vous au **coaching santé active**, choisissez votre programme et démarrez le coaching à votre rythme. C'est la rentrée, **prenez soin de votre santé** !

