

Guide des ressources

[Janvier 2025]

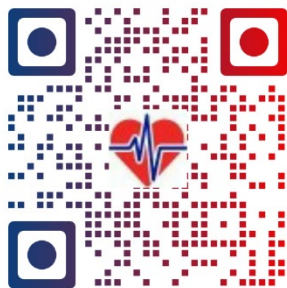
Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Introduction

Apprenez-en davantage sur la façon dont vous pouvez prendre soin de votre santé et de votre bien-être de façon proactive en vous joignant à nous pour la **série *Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical***. Cette série consistera en vidéos mensuelles remplies de conseils pratiques sur la santé.

Écoutez le **Dr Shaan Chugh**, votre directeur médical, parler des différentes mesures que vous pouvez prendre aujourd'hui pour vous aider à mener une vie saine et bien remplie.

Ce que vous pouvez vous attendre à apprendre :

- Habitudes de vie saines
- Prévention des maladies chroniques
- Ressources mises à votre disposition en tant qu'employé



Apprenez-en davantage sur les ressources en matière de santé et de bien-être sur le site PurolatorSante.com