



Le 14 janvier 2021

## Guides de Lumino Santé – Des réponses à vos questions sur la santé

Chaque personne vit son parcours santé différemment. Peu importe où vous en êtes dans le vôtre, vous pouvez accéder aux bonnes ressources au bon moment. Et nous sommes là pour vous aider.

### Guides de Lumino Santé

Le web déborde d'infos sur la santé. C'est facile de s'y perdre. C'est pourquoi Lumino Santé, une innovation de la Sun Life, a lancé des guides sur la santé. Apprenez-en plus de spécialistes de partout au pays. Lisez des articles, écoutez des vidéos et explorez des ressources. Tout le monde peut accéder aux guides sur [luminosante.ca](https://luminosante.ca). Vous pouvez également les trouver à partir du site sécurisé de la Sun Life en cliquant sur du contenu de Lumino Santé.

Voici les guides disponibles :

- Guide de l'alimentation saine – Des conseils de nutrition pour bien manger
- Guide pour rester en santé à la maison – Pour maintenir de saines habitudes de vie à la maison
- Guide sur le stress et l'anxiété – Des conseils et du soutien pour les périodes difficiles
- Guide du proche aidant – Des conseils pour prendre soin d'une personne âgée
- Guide des soins virtuels – Comment tirer profit des options qui s'offrent à vous

Lumino Santé continuera de publier des articles sur d'autres sujets tout au long de 2021. Visitez le site fréquemment.