

Comprendre ma couverture



Un nouvel outil pour améliorer votre santé

Lumino Santé a ajouté un [Guide d'entraînement physique](#) à ses guides sur la santé et le mieux-être. Ces guides sont conçus pour vous aider à vous engager sur la voie d'une meilleure santé.

Chaque guide fournit des renseignements ciblés, et vous pouvez aussi en faire profiter vos amis et votre famille. Créé avec le soutien de ParticipACTION, le Guide d'entraînement physique contient une foule de conseils utiles.

Ce guide gratuit aborde les sujets suivants :

- Entraînement 101
- Types d'exercices
- Surmonter les obstacles
- Améliorer sa forme physique
- Prévenir et traiter les blessures

Nous avons tous besoin d'un coup de pouce cette année

Selon un récent [sondage de la Sun Life](#), les Canadiens ne sont pas portés à se fixer des objectifs. En effet, environ 57 % des répondants ne l'ont pas fait pour 2021. Toutefois, les recherches démontrent que d'établir des objectifs est la première étape pour apporter des changements positifs liés à la santé.

Faites découvrir le Guide d'entraînement physique à votre famille et à vos amis, et encouragez-les à le faire découvrir à d'autres

Veillez transmettre le lien vers le [Guide d'entraînement physique](#) à d'autres personnes. Tous les Canadiens ont accès à ce guide sur luminosante.ca. De plus, vous avez accès à tous les guides via le Centre Lumino Santé sur masunlife.ca.

Des questions? Nous sommes là pour vous aider.

Appelez-nous au 1-800-361-6212, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.