



PROGRAMME LEADER EN SANTÉ

RENCONTRE DE DÉPART



FAISONS CONNAISSANCE!

- + Explication de notre offre et de ses bénéfices pour la santé de votre corps et de votre entreprise.
- + Présentation du parcours client.
- + Explications des coûts, modalités de paiement et contrat.
- + Envoi des accès par courriel du compte client et des applications web : Hexfit, Keenoa et Telus santé.
- + Explications des prochaines étapes.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

C'est ici que vous posez toutes vos questions sur le programme, vous repartirez convaincu que la démarche que vous entreprenez aujourd'hui aura un impact significatif sur votre santé et qualité de vie ainsi que sur celle de votre entreprise!



OPTIONNEL

ÉTAPE 1



BILAN MÉDICAL

SAVOIR D'OÙ ON PART POUR SAVOIR OÙ ALLER

- + Rencontre avec un médecin pour l'analyse de votre état de santé global.
- + Tests médicaux : prise de sang, test d'urine, etc.

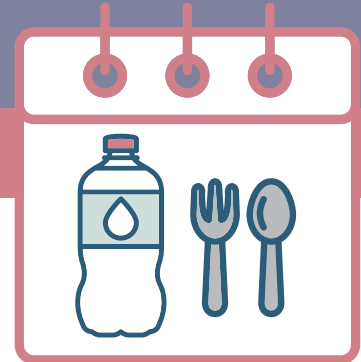
VOUS ÊTES DÉCIDÉ À PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN?

Maintenant, par où commencer, quels objectifs vous fixer? Ce bilan médical nous permet d'orienter les objectifs prioritaires s'il advenait qu'une problématique soit détectée.

Ex : Vos prises de sang révèlent un taux anormalement bas de vitamines D ou un cholestérol LDL élevé? Nous ajusterons les objectifs à atteindre et le plan d'action dans le but de prévenir les problématiques qui pourraient en découler.



ÉTAPE 2



ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

ADAPTONS JUDICIEUSEMENT VOTRE ALIMENTATION

- + Évaluation nutritionnelle.
- + Analyse du journal alimentaire des 2 derniers jours.
- + Fixation des objectifs.
- + Présentation du plan alimentaire initial.
- + Explications des prochaines étapes.
- + Planification des rendez-vous de suivi en fonction de votre horaire.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?
LA FORMULE MAGIQUE UNIQUE N'EXISTE PAS...
MAIS IL Y EN A UNE QUI FONCTIONNE POUR VOUS!

La nutrition est une science complexe que l'on doit simplifier dans l'élaboration de chacun des objectifs. Cette étape nous permet de vous connaître d'un point de vue nutritionnel en discutant avec vous de votre mode de vie, vos goûts et aversions, votre relation à la nourriture, vos obstacles, vos apports versus vos besoins nutritionnels. Le but ici est de déterminer les facteurs clés de votre réussite, pour créer un plan sur mesure pour vous.

Ex : Vous manquez de temps pour cuisiner, vous avez une baisse d'énergie au courant de la journée, vous souffrez de rages de sucre, vous savez quoi faire pour mieux manger, mais ne savez pas comment l'intégrer à vos journées chargées? L'évaluation nutritionnelle nous permet de dresser la liste des priorités et d'intégrer graduellement les solutions à ces enjeux.



ÉTAPE 3



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

BOUGER MIEUX EN FONCTION DE QUI VOUS ÊTES

- + Évaluation physique : amplitude articulaire, équilibre, force, posture, etc.
- + Analyse du niveau d'activité physique.
- + Fixation des objectifs.
- + Explications des prochaines étapes.
- + Planification des 5 rendez-vous de suivi en fonction de votre horaire.
- + Votre programme vous sera communiqué 2 jours suivant cette rencontre.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

Bouger pour le plaisir c'est bien. Et si vous pouviez bouger pour atteindre un niveau de santé élite, en fonction de votre horaire et en vous assurant de maintenir une constance pour atteindre vos objectifs?

Ex : Vous êtes débordé et n'avez pas le temps de vous entraîner ou n'arrivez pas à maintenir votre routine d'entraînement? Saviez-vous qu'il est possible de bouger moins, mais mieux?



OPTIONNEL

ÉTAPE 4

ANALYSE DE L'ADN



SAVOIR DE QUOI ON EST FAIT LA CLÉ POUR MIEUX MANGER

- + Test de salive + retour de la trousse.
- + Analyse de vos résultats.
- + Personnalisation de votre plan nutritionnel en fonction des résultats de votre code génétique.
- + Rencontre avec Andréanne Martin et votre nutritionniste pour l'explication de votre génétique et la présentation de votre plan nutritionnel adapté.

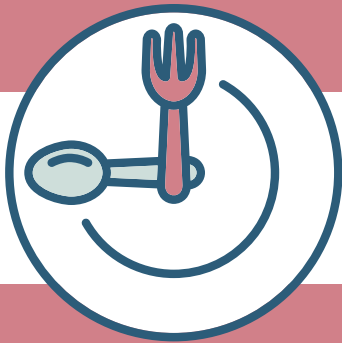
NOURRISSEZ-VOUS EN FONCTION DE VOTRE PROFIL

Nous sommes tous différents et en fonction de certaines variations génétiques et nous répondons différemment à certains nutriments. Par conséquent, les recommandations nutritionnelles devraient varier d'un individu à l'autre.

Ex : Selon les variations individuelles génétiques, certaines personnes, pour une même quantité de café par jour, seront plus à risque de souffrir d'hypertension que d'autres.



ÉTAPE 5



BILAN TRIMESTRIEL

PARLONS DE VOS RÉSULTATS, VOTRE ÉVOLUTION

- + Présentation de vos résultats sous forme de tableau de bord.
- + Évaluation de votre niveau de satisfaction sur le programme, ses intervenants et vos résultats.

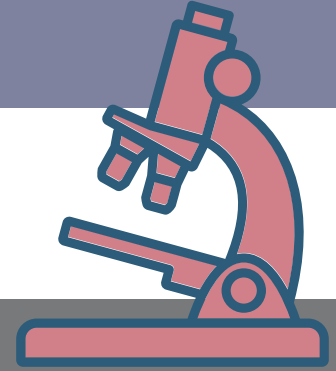
QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

Notre succès passe par votre succès. Cette rencontre sert à faire le point sur vos résultats en lien avec vos attentes. Nous y discuterons, en toute confidentialité, de votre expérience et de votre satisfaction à l'égard du programme afin que vous bénéficiiez d'une expérience à la hauteur de vos attentes.



OPTIONNEL

ÉTAPE 6



ANALYSE DU MICROBIOTE

MICROBIOTE! CHOISSISSONS NOS LOCATAIRES

- + Test de selles + retour de la trousse.
- + Analyse de vos résultats.
- + Personnalisation de votre plan nutritionnel en fonction des résultats de votre microbiote.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

Les bactéries présentes dans votre intestin influencent la production de molécules inflammatoires, agissent sur votre système immunitaire et peuvent être à l'origine de certaines maladies chroniques et mentales.

40% de ces familles de bactéries peuvent évoluer selon l'alimentation qu'on leur procure. Selon les familles de bactéries identifiées, le plan nutritionnel variera dans le but de diminuer l'inflammation, d'améliorer le système immunitaire et de faire croître les bactéries souhaitées au profit des bactéries indésirables.

Ex : Est-ce que ces petits individus peuvent être à l'origine d'une moins bonne digestion, d'une moins bonne gestion du stress, d'un surplus de poids? Oui! 40% du microbiote se module par notre alimentation, adaptons votre plan nutritionnel pour diminuer l'impact négatif sur votre vie!



ÉTAPE 7



BILAN TRIMESTRIEL

NE NOUS PERDONS SURTOUT PAS DE VUE!

- + Présentation de votre évolution depuis le début du programme sous forme de tableau de bord.
- + Évaluation de votre niveau de satisfaction sur le programme, ses intervenants et vos résultats.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

Déjà la moitié du programme de fait! À mi-parcours du programme, nous pourrions faire le point sur votre évolution versus vos attentes et votre satisfaction. Quels bienfaits avez-vous remarqués jusqu'à présent? Quels sont vos défis ou difficultés? Comment pourrions-nous améliorer le programme?



ÉTAPE 8

BILAN TRIMESTRIEL



ON EN FAIT DES CHOSES QUAND ON AMÉLIORE SA SANTÉ

- + Présentation de votre évolution depuis le début du programme sous forme de tableau de bord.
- + Évaluation de votre niveau de satisfaction sur le programme, ses intervenants et vos résultats.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

La dernière étape avant la ligne d'arrivée! À cette étape, vous aurez réalisé le $\frac{3}{4}$ du programme! Comment allez-vous? Votre niveau de motivation est-il encore élevé? Éprouve-vous des difficultés spécifiques en lien avec le programme? Comment entrevoyez-vous la dernière étape avant la ligne d'arrivée?



ÉTAPE 9



BILAN FINAL

FÉLICITATIONS!
VOUS ÊTES ARRIVÉ DANS
L'UNIVERS DU LEADER EN SANTÉ!

- + Présentation de votre évolution complète depuis le jour 1.
- + Évaluation de votre niveau de satisfaction sur le programme, ses intervenants et vos résultats.
- + Plan d'action pour la suite, pour poursuivre sur la route du leader en santé.

QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE CONCRÈTEMENT?

Hé oui, un an s'est déjà écoulé depuis que vous avez décidé de devenir un leader en santé! Quels ont été les éléments le plus aidant dans votre parcours? Comment votre santé d'élite vous aide à mieux performer et à mieux profiter de toutes les sphères de votre vie? Nous voulons tout savoir sur votre expérience! Également, nous prendrons le temps de discuter du plan d'action pour que vous puissiez maintenir votre santé élite!



FIL D'ARRIVÉE

