**Découvrez Changerpourlavie et courez la chance de GAGNER!**

**AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ, OBTENEZ DES RÉCOMPENSES AVEC CHANGERPOURLAVIE.**

Le portail ChangerpourlavieMD, accessible sans frais grâce à nos régimes collectifs d’assurance-santé auprès de GreenShield, contribue à vous soutenir dans vos choix santé en vous donnant des conseils personnalisés, vous proposant des outils en ligne faciles à utiliser et vous communiquant des renseignements importants, le tout à portée de main.

Vous en saurez plus sur votre état de santé, découvrirez comment l’améliorer grâce à une approche progressive, un pas à la fois, et vous pourrez vous servir des outils et renseignements du portail pour mieux gérer vos problèmes de santé actuels.

Voici ce que vous pouvez faire sur le portail Changerpourlavie :

* Remplir un questionnaire d'évaluation des risques pour la santé aﬁn de recevoir un bilan de santé personnalisé et un plan d’action;
* Suivre vos progrès quotidiens en matière de santé;
* Participer à un programme qui vous rappelle de prendre vos médicaments ou renouveler votre ordonnance;
* Vous inscrire aux rappels santé;
* Vous familiariser avec les saines habitudes de vie au moyen de modules éducatifs faciles à utiliser;
* Fixer des objectifs santé personnels (et les atteindre!);
* Vous familiariser avec la pleine conscience et la pratiquer grâce au programme de la pleine conscience.

**Voici comment Changerpourlavie peut vous aider à obtenir des récompenses :**

En consultant le portail Changerpourlavie, vous gagnerez également des points dont vous pourrez vous servir pour demander de magniﬁques récompenses. Il y a aussi des tirages supplémentaires trimestriels! Plus vous consultez le site, plus vous obtiendrez de points et plus vous aurez de chances de gagner!

**Prêt à commencer?**

Accédez à Changerpourlavie en vous connectant à votre compte en ligne. Découvrez-le dès aujourd’hui!