

Let us help

# Naturopathic Services

Get healing, expert advice from naturopathic doctors.

Naturopathic Services through your Employee and Family Assistance Program (EFAP) provide a natural and holistic approach to the maintenance of good health. Our professionals examine all aspects of an individual's health (physical, mental and emotional), and can teach you about naturopathic medicine and how it works. Through consultation, you will learn how small changes in your health and lifestyle can have a positive impact.

## Practical advice you can use

You'll receive customized health and wellness information and materials on:

- Physiology
- Diet
- Lifestyle
- Mental and emotional well-being
- Illness prevention strategies

Naturopathic doctors provide assistance on a wide range of topics and can help you explore how naturopathic medicine can help with:

- Sleep difficulties
- Aging
- Preventing illness



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

## Let us help

- Managing stress
- Work-life balance
- Making good food choices
- Improving digestion
- Building your immune system
- Boosting energy levels
- Midlife health changes
- Recognizing mind-body connections
- Understanding how the workplace affects your health
- Living well as a shift worker
- Jet lag

Naturopathic Services are provided through telephonic consultations with our professionals. Your initial session offers an assessment and education component and can include goal definition and action planning. Follow-up sessions ensure you are on track to achieving your goals.



## Connect with us for confidential support or to learn more

Get on the path to better health today with help from your EFAP.

For immediate assistance, contact us at **1.800.268.5211** or visit [workhealthlife.com](http://workhealthlife.com).



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

# Services de naturopathie

Obtenez une expertise en revitalisation auprès d'un naturopathe.

Les services de naturopathie que vous obtenez par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) proposent une approche naturelle et globale en matière de santé. Nos professionnels examinent tous les aspects de votre santé (santé physique, mentale et émotionnelle) et peuvent vous renseigner sur la naturopathie et son approche. Lors d'une consultation, vous apprendrez comment de petits changements apportés à votre état de santé et à votre mode de vie peuvent avoir un effet positif.

## Des conseils pratiques que vous pouvez suivre

Vous obtiendrez des renseignements personnalisés sur la santé et le mieux-être, ainsi qu'une trousse d'information sur les sujets suivants :

- physiologie;
- régime alimentaire;
- mode de vie;
- bien-être mental et émotionnel;
- stratégies de prévention des maladies.

Des naturopathes vous renseigneront sur un large éventail de sujets et vous aideront à explorer ce que la naturopathie peut faire pour vous en ce qui concerne :

- les troubles du sommeil;
- le vieillissement;



## Laissez-nous vous aider

- la prévention de la maladie;
- la gestion du stress;
- l'équilibre travail-vie personnelle;
- les bons choix alimentaires à faire;
- l'amélioration de votre digestion;
- le renforcement de votre système immunitaire;
- la stimulation de votre énergie;
- les phases de la vie;
- la reconnaissance du lien entre le corps et l'esprit;
- la compréhension des répercussions du milieu de travail sur votre santé;
- l'art de bien vivre le travail par quarts;
- le décalage horaire.

Les services de naturopathie sont fournis au moyen de consultations téléphoniques avec nos professionnels.

La première séance comprend une évaluation, de l'information, et pourrait comprendre la définition d'un but et l'élaboration d'un plan d'action. Grâce aux séances de suivi, vous vous assurez d'être en bonne voie de réaliser vos objectifs.



**Communiquez avec nous pour obtenir du soutien confidentiel ou en savoir davantage**

Prenez un plus grand soin de votre santé dès aujourd'hui à l'aide de votre PAEF.

Pour un soutien immédiat, communiquez avec nous au **1.800.268.5211** ou visitez le site **travailsantevie.com**.



Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR ci-contre.

