



Gagnez jusqu'à
300 \$ par année!

PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE NFP

Créez une version améliorée de vous-même

Le programme de bien-être NFP vous aide à atteindre vos objectifs de santé grâce à une expérience ludique et engageante qui vous offre des ressources puissantes au bout des doigts.

Qui peut participer?

Les employés sont invités à s'inscrire.

Comment s'inscrire

- Allez à join.personifyhealth.com/nfp
- Acceptez les conditions
- Téléchargez l'application Personify Health dans l'App Store ou sur Google Play



Ne ratez pas l'occasion!

Pour profiter au maximum de votre expérience mobile, allez dans les réglages de votre téléphone et activez les notifications pour l'application Personify Health. Vous recevrez des rappels encourageants et serez informé des activités à venir, comme les défis d'équipe et plus encore.

Pour commencer

Vous vous êtes inscrit et connecté, excellent! Et maintenant? Commencez par remplir votre profil et nous parler un peu de vous. Ensuite, vous pourrez commencer à adopter des habitudes plus saines, petit à petit, un jour à la fois. Voici quelques options pour vous aider à démarrer.

Personnalisez votre expérience

Allez à l'onglet **Plus** et découvrez les nombreuses façons de personnaliser votre programme de bien-être. Connectez votre outil de suivi d'activité ou une autre application de bien-être, puis définissez vos sujets d'intérêt pour que votre expérience soit centrée sur ce qui vous importe le plus.

Remplissez la vérification de santé

La vérification de santé porte sur votre état de santé et vos habitudes de bien-être actuels. Quand vous aurez répondu à toutes les questions, vous découvrirez le résultat du bilan de santé et les risques possibles pour votre santé. Vous obtiendrez aussi des conseils pratiques qui vous aideront à améliorer, et conserver, votre bien-être. Vous trouverez l'évaluation sous l'onglet **Santé**.

Options du lieu de travail :

Laissez un accompagnateur en bien-être certifié vous aider à apporter des changements sains. Ils travailleront avec vous pour effectuer une évaluation approfondie de votre style de vie et élaborer un plan pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

Remarque : Cet avantage sera offert à partir du 1er mars 2025.

NFP offre une riche sélection d'avantages de bien-être pour soutenir votre santé physique, mentale et financière. Vous trouverez plus d'information sur votre page [Avantages](#) dès aujourd'hui.

Récompenses

Vous pouvez gagner jusqu'à 75 \$ en récompenses chaque trimestre en participant à des activités. Ensuite, échangez vos récompenses Rewards Cash contre des cartes-cadeaux ou un don de bienfaisance, ou encore utilisez-le pour acheter des accessoires de conditionnement physique dans la boutique en ligne. Vous pouvez accumuler les récompenses Rewards Cash et les échanger lorsque vous le souhaitez. Elles n'expirent pas. *

Pour obtenir une liste complète des façons de gagner des points, sélectionnez **Récompenses > Comment être récompensé**.

Occasions de gagner des points chaque trimestre

	Points	Récompenses
NIVEAU 1	500	10 \$
NIVEAU 2	5 000	15 \$
NIVEAU 3	12 000	20 \$
NIVEAU 4	18 000	30 \$
Total des récompenses par trimestre		75 \$

	Comment obtenir des points	Points
Chaque jour	Faites 7 000 pas par jour	70
	Lisez vos cartes quotidiennes	20 points par carte
	Faites le suivi de vos habitudes saines	10 points par habitude
Chaque mois	Gagnez le défi Habitude saine en vedette	200
	Marchez 7 000 pas (20 jours durant le mois)	400
	Faites le suivi de vos calories 10 jours au cours d'un mois	200
	Complétez ou mettez à jour l'évaluation de l'alimentation	100
Chaque trimestre	Participez au défi d'entreprise	100
	Choisissez votre type d'alimentation	250
	Choisissez votre profil de sommeil	250
Chaque année	Définissez un objectif de bien-être	200
	Remplissez l'évaluation Wellcents	500
	Répondez au sondage Vérification de santé	1 000

Pour consulter la liste complète des façons de gagner des points, visitez la [plateforme de bien-être NFP](#).

Autres activités

Personnalisez votre expérience en trouvant des ressources qui vous aideront à améliorer votre bien-être et priorisez celles-ci :

Cartes quotidiennes : Obtenez des conseils utiles qui correspondent à vos intérêts et vos objectifs actuels.

Journeys® : Essayez ce programme d'accompagnement numérique pour apporter des changements simples afin d'améliorer votre santé, une étape à la fois.

Ma liste de contrôle : Un outil de suivi de soins de santé pratique qui vous aide à gérer votre santé en faisant le suivi des bilans de santé.

Défis : Faites équipe avec d'autres pour créer de nouvelles habitudes et faites des compétitions saines.

Guide de nutrition : Choisissez votre type d'alimentation et dites-nous sur quoi vous aimeriez travailler, comme réduire les sucreries ou contrôler les portions. Obtenez des conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Guide du sommeil : Dormez-vous bien? Décidez laquelle de vos habitudes vous désirez améliorer. Cela pourrait être de se coucher plus tôt ou de se détendre avant l'heure du coucher. Obtenez ensuite de l'information qui vous aidera à vous détendre.

Collègues, amis et famille : Ajoutez vos collègues de travail, afin que vous puissiez vous encourager les uns les autres. Vous pouvez également inviter jusqu'à dix amis et membres de la famille qui ne font pas partie de votre entreprise.

Recettes : Obtenez des idées de repas sains, dressez une liste d'épicerie et planifiez vos repas pour la semaine. Bien manger est tellement plus facile avec l'aide d'une application!

Groupes sociaux : C'est plus facile d'améliorer sa santé et d'apprendre de nouvelles choses entre amis. Joignez-vous à un groupe (ou créez-en un) pour rester motivé, discuter avec d'autres personnes et atteindre des objectifs ensemble.

Bravos : Soutenez un collègue ou un ami en lui envoyant un message de remerciement ou d'appréciation au moyen de la fonctionnalité Bravos, à l'onglet **Social**.

Habitudes saines : Explorez des façons simples de développer une routine saine et d'améliorer votre bien-être. Au fil du temps, tous ces petits gestes entraîneront de grands changements qui vous permettront d'atteindre vos objectifs. Vos habitudes saines seront personnalisées selon les résultats de votre vérification de santé et les centres d'intérêt que vous avez définis dans votre profil. Consultez la rubrique **Habitudes saines** pour découvrir d'autres habitudes à essayer.



Utilisez vos récompenses Rewards Cash :



Explorez la boutique en ligne



Faites-en don



Obtenez une carte-cadeau

* L'option de dépôt dans un compte bancaire n'est plus offerte

Vous avez des questions? Nous sommes là pour vous aider.

- Visitez la page support.personifyhealth.com.
Clavardage en direct : du lundi au vendredi, de 2 h à 21 h (HE)
- Appelez-nous : 888 671-9395
Du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h (HE)
- Envoyez-nous un courriel à : support@personifyhealth.com

Vous n'êtes pas certain de pouvoir participer pleinement à ce programme en raison d'une maladie ou d'une invalidité? Visitez la page support.personifyhealth.com et recherchez Exceptions médicales.