

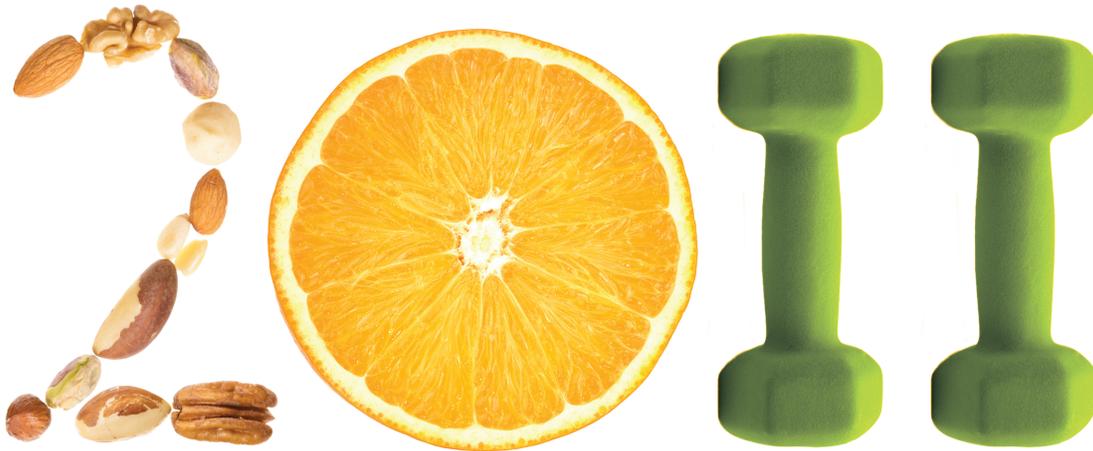
Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Janvier 2011



Ma résolution santé



Perdre quelques kilos ▪ Objectif santé ▪ Manger mieux

Janvier est un excellent moment pour amorcer un changement d'habitudes de vie. Choisissez une seule habitude de vie que vous aimeriez améliorer et faites-nous-en part sur

www.vivamonprojet.com.

Vous aurez alors accès à un outil pouvant vous aider à fixer un objectif santé et réaliser celui-ci avec succès.

Cesser de fumer ▪ Être plus actif ▪ Apprendre à gérer son stress

www.viva-sante.ca

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions, écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.


La Capitale
assurances et gestion du patrimoine

