



PAE et santé
organisationnelle

5 façons de bien se nourrir pour s'épanouir

Soyez à l'écoute de l'effet des aliments sur vous

Portez attention, sans jugement, à la façon dont les aliments influencent votre énergie, votre digestion et votre humeur.

Misez sur les fibres pour nourrir votre microbiote

Les fibres soutiennent la digestion et nourrissent les bonnes bactéries intestinales pour une meilleure santé globale.

Faites le plein de protéines

Les protéines soutiennent la santé musculaire, la récupération et favorisent la satiété.

Intégrez des aliments fermentés

Les aliments fermentés fournissent des probiotiques qui contribuent à l'équilibre intestinal et au bien-être global.

Soutenez la connexion entre le cerveau et l'intestin

Associez des repas nourrissants à des habitudes apaisantes pour soutenir à la fois la digestion et l'humeur.

Ressources disponibles

Programme d'aide aux employés (Brio PAE) :

1-888-799 0303

Ressources humaines :