

# Nutrition Support Services

Achieve better health with nutrition support.



Nutrition Support Services available through your Employee and Family Assistance Program (EFAP) offer a holistic and proactive approach to your nutrition and wellness. Our professionals will help you make positive changes to your diet to address weight loss or gain, eating routines and lifestyle changes. You also have access to Registered Dietitians who can assess your eating habits, identify dietary concerns and answer nutrition questions you may have.

## Support to help you meet your nutrition goals

Receive help for a variety of concerns, including:

- Weight loss or gain
- Getting off the diet “roller coaster”
- Boosting energy and stress resilience
- Healthy eating on-the-go
- Accommodating shift work
- Eating a well-balanced vegetarian diet
- Lowering cholesterol levels
- Reducing high blood pressure
- Regulating diabetes
- Preventing heart disease

Nutrition Support Services are provided through telephonic consultations with our professionals or a Health and Wellness Resources to use at your own pace at home. Your initial consultation 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.

For 24/7 confidential EAP support:

Visit LifeWorks online:

# Services de soutien en nutrition

Améliorez votre santé grâce aux services de soutien en nutrition.



Les services de soutien en nutrition que vous obtenez par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) proposent une approche globale et proactive de votre alimentation et votre mieux-être. Nos professionnels vous aideront à modifier votre alimentation de façon positive en trouvant des solutions aux problèmes associés à une perte ou à un gain de poids, aux habitudes alimentaires et aux changements de mode de vie. Vous avez également accès à une diététiste qui évaluera vos habitudes alimentaires, vous aidera à définir vos préoccupations dans ce domaine et répondra à toutes vos questions.

## Du soutien pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de nutrition

### Obtenez de l'aide pour une variété de préoccupations, notamment:

- prendre ou perdre du poids;
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants;
- augmenter vos réserves énergétiques et votre résistance au stress;
- bien s'alimenter malgré un horaire chargé;
- adapter l'alimentation au travail à horaire irrégulier;
- adopter un régime végétarien équilibré;
- diminuer le taux de cholestérol;
- réduire l'hypertension artérielle;
- contrôler le diabète;
- prévenir les maladies du cœur;
- prévenir l'ostéoporose.

Les services de soutien en nutrition consistent en des consultations téléphoniques fournies par des professionnels ou en des ressources en santé et mieux-être que vous pouvez utiliser à votre propre rythme à la maison. La première consultation comprend une évaluation et de l'information; elle peut également comprendre l'établissement d'objectifs et l'élaboration d'un plan d'action. Les séances suivantes permettent d'assurer que vous êtes en bonne voie pour atteindre vos objectifs.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:



Visitez LifeWorks en ligne:

