



Un programme en ligne **gratuit** conçu pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Fondé sur la science en matière de prévention et sur des théories éprouvées en changement de comportement, Luci a été conçu pour aider les adultes et les personnes âgées à manger mieux, bouger plus et se stimuler cognitivement.



ALIMENTATION



STIMULATION INTELLECTUELLE



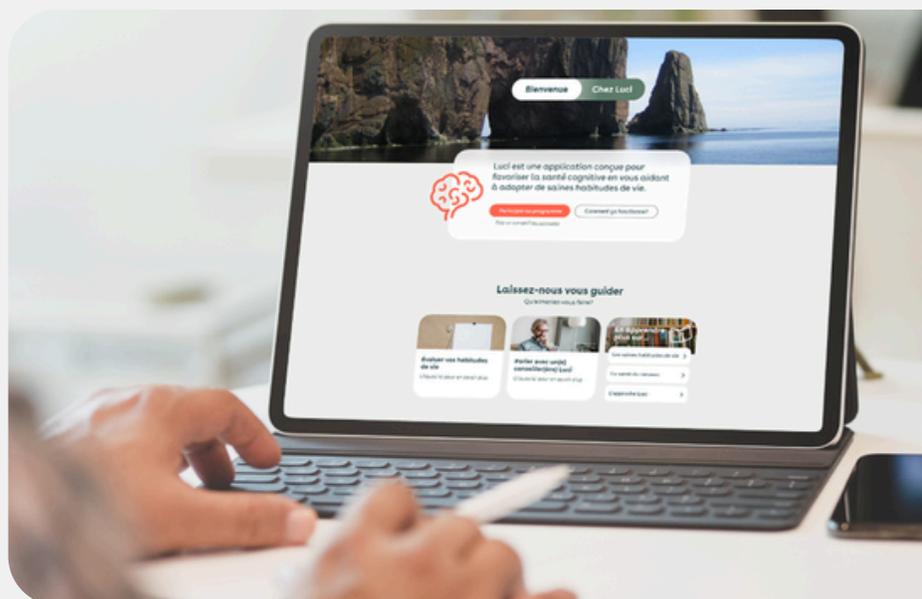
ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelques étapes clés du parcours

- **POINT DE DÉPART** : Remplissez le questionnaire pour faire le point sur vos habitudes actuelles
- **ACCOMPAGNEMENT** : Obtenez des rencontres virtuelles avec un-e conseiller-ère formé-e en entretien motivationnel
- **PLAN D'ACTION** : Établissez des objectifs personnalisés pour améliorer vos habitudes, un pas à la fois
- **BIBLIOTHÈQUE** : Consultez un vaste répertoire d'articles éducatifs et de fiches pratiques

Le programme en bref

- Destiné aux adultes (18 ans et +) sans trouble cognitif, avec facteurs de risque liés au mode de vie
- Durée suggérée de 12 semaines
- Offert en français et en anglais
- Accessible sur ordinateur, tablette ou téléphone intelligent
- Gratuit, sans publicité ni achat intégré



Pour plus d'information
Visitez la plateforme et regardez la démo en vous rendant au
luciapp.ca/cissslau

