

A Healthy You (Une meilleure santé)

A Healthy You (Une meilleure santé) désigne le fait de se sentir bien dans sa peau et de disposer des ressources nécessaires pour gérer sa vie de la manière la plus saine qui soit.

Cela signifie faire des choix intentionnels parce que vous comprenez les informations sanitaires de base qui vous permettent de prendre des décisions éclairées sur votre santé, seul et en collaboration avec votre équipe soignante. C'est également adopter pour vous et votre famille des habitudes plus saines.

DC Health a conçu et mis en place un journal de santé pour VOUS aider à améliorer votre état

de santé et à comprendre votre état de santé personnel. Ce journal contient des informations faciles à comprendre et peut vous aider dans votre quête d'une meilleure santé. Nous souhaitons que vous soyez en bonne santé et que vous compreniez votre état de santé afin que vous et vos proches puissiez bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

Le Journal de santé dans son ensemble et ses différents chapitres peuvent être téléchargés.

