**La santé du cœur : Modèle intranet**

**Directives :** Copiez l’image et le texte ci-dessous et collez le tout dans le portail intranet ou le portail de communication interne. Retirez le texte en rouge et ajoutez vos coordonnées.

**BANNER: Pour l’amour de votre cœur**

De petits changements peuvent entraîner d’énormes bienfaits pour votre santé cardiaque. Pour souligner le Mois de la santé du cœur, explorez des solutions pour améliorer votre bien-être et favoriser votre santé cardiaque.

Grâce à vos avantages Wellbeats *Mieux-être*, vous avez accès à une variété de vidéos pour favoriser et protéger votre santé cardiaque. Voici quelques options pour nos trois piliers : mise en forme, nutrition et corps-esprit.

**Mise en forme**

[3, 2, 1, allons-y!](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3908)#overview)

[Circuit de puissance](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3913)#overview)

**Nutrition**  
[Déjeuner : bien commencer la journée](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3729)#overview)

[Mieux manger, c’est mieux dormir](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3734)#overview)

**Corps-esprit**  
[Énergie et équilibre](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3759)#overview)

[Respiration méditative](https://portal.wellbeats.com/search(m:class-detail/3798)#overview)

Pour toute question, veuillez communiquer avec [vos coordonnées].