



Mieux-être

# Pour l'amour de votre cœur



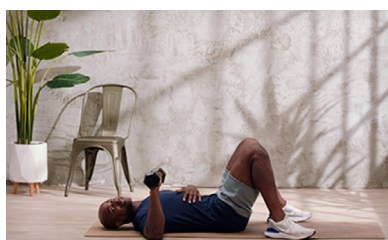
**Prêt à prendre soin de votre cœur?** En ce Mois de la santé du cœur, explorez Wellbeats *Mieux-être* pour une variété de vidéos sur la mise en forme, la nutrition et la connexion corps-esprit afin de vous aider à améliorer votre santé et votre bonheur.

Découvrez des cours spécialement pour vous dans ces trois piliers :

## MISE EN FORME



**3, 2, 1, allons-y!**  
30 min



**Circuit de puissance**  
21 min

## NUTRITION



**Déjeuner : bien commencer la journée**  
4 min



**Mieux manger, c'est mieux dormir**  
3 min

## CORPS-ESPRIT



**Énergie et équilibre**  
12 min



**Respiration méditative**  
11 min

## Prêt à prendre soin de votre cœur?

Connectez-vous à Wellbeats *Mieux-être* pour suivre un cours dès maintenant!



Téléchargez  
l'application sur l'App  
Store ou Google Play.

[portal.wellbeats.com](https://portal.wellbeats.com)  
[support@wellbeats.com](mailto:support@wellbeats.com)