



# Mon élan santé

## TOUGO, C'EST QUOI?

TOUGO, c'est une plateforme numérique 100 % québécoise qui propose des contenus (articles, recettes, audios, vidéos, etc.) créés avec des **spécialistes de la santé**, en collaboration avec de nombreux organismes de santé, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Grâce à ses **médias sociaux**, à son **infolettre** et à son **site Web**, TOUGO offre à la population des infos variées, pratiques et accessibles afin qu'elle pose des **gestes simples** lui permettant d'adopter de **bonnes habitudes** et de prévenir les **maladies chroniques**.

## 3 HABITUDES POUR PRENDRE SON ÉLAN SANTÉ

### BOUGER PLUS

Des façons de **bouger plus chaque jour**, TOUGO en a mille (littéralement).

### MANGER MIEUX

Bien manger **simplement**, cuisiner des recettes **santé** et gourmandes, ça se peut? Absolument!

### SE SENTIR BIEN

TOUGO a des conseils bienveillants pour **prendre soin de sa tête et de son cœur** au quotidien.



## Un questionnaire santé pour faire le point

TOUGO propose à ses utilisateurs et utilisatrices le **Questionnaire santé**, leur donnant la possibilité de faire le point sur l'ensemble de leurs habitudes de vie et d'obtenir un Score santé et un plan d'action personnalisé pour favoriser leur **santé physique et mentale**.

Je m'active. Je croque dedans. Je m'écoute. Je pense à demain.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



MONTOUGO.CA

