

**ARE YOU AT MODERATE TO HIGH RISK
FOR CARDIOVASCULAR DISEASE?**

**TAKE CHARGE.
REDUCE YOUR RISK OF
CARDIOVASCULAR DISEASE.**

**CARDIOPREVENT WILL SHOW YOU HOW
TO IMPROVE YOUR HEART HEALTH.**

CardioPrevent is an innovative program designed to help people like you lower their chances of having heart disease.

When you participate in the CardioPrevent Program, you'll receive a personalized risk reduction program. Over the period of a year, our CardioPrevent coaches will guide and support you as you make positive lifestyle changes. These changes include increased fitness and activity, nutrition and dietary shifts and stress reduction strategies.

You'll receive:

- A full risk factor screening
- Counseling and tailored education
- A full year of support and encouragement
- Guidance for making lifestyle changes
- Access to community resources

CardioPrevent is free of charge.

pwc.ottawaheart.ca/cardioprevent



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

CardioPrevent
Heart Health Program

PRÉSENTEZ-VOUS UN RISQUE MODÉRÉ OU ÉLEVÉ DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE?

**PRENEZ VOTRE SANTÉ
CARDIAQUE EN MAIN.
RÉDUISEZ VOS RISQUES DE
MALADIE CARDIOVASCULAIRE.**

**LE PROGRAMME CARDIOPRÉVENTION VOUS
PERMETTRA D'AMÉLIORER VOTRE SANTÉ CARDIAQUE.**

CardioPrévention est un programme de santé cardiovasculaire novateur, conçu pour aider les personnes comme vous à réduire leur risque de maladie cardiovasculaire.

En participant au Programme CardioPrévention, vous obtiendrez un programme personnalisé de réduction des risques. Pendant un an, les conseillers du Programme CardioPrévention vous guideront et vous offriront leur soutien pour que vous apportiez des changements positifs à votre mode de vie. Ces changements comprennent le renforcement du conditionnement et des activités physiques, une modification des

habitudes alimentaires et des stratégies de réduction du stress.

Vous aurez accès à :

- Un dépistage exhaustif de leurs facteurs de risque
- Une éducation et des conseils personnalisés
- Une année entière de soutien et d'encouragement
- Des conseils pour adopter un mode de vie sain
- Des ressources communautaires

CardioPrévention est un programme gratuit.

pwc.ottawaheart.ca/cardioprevent



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

CardioPrévention
Programme Santé Cardiovasculaire