Manuvie *Vitalité* : histoire de Sukhminder V.

Si je devais décrire en un mot qui j'étais avant de m'inscrire au programme Manuvie *Vitalité*, ce serait « paresseux ».

[Sukhminder est assis à la maison.]

[Sukhminder V., participant au programme Manuvie *Vitalité* depuis 2017]

[Sukhminder est à l'extérieur et sourit.]

[Sukhminder est assis à la maison.]

Et après mon inscription au programme Manuvie *Vitalité*, ce serait « guépard ».

Ma vie est plus que bien remplie : je suis débordé.
Je suis père de deux enfants et avocat.

J'avais fait une croix sur l'exercice physique.
J'étais en surpoids, mais sans le voir. Je me disais que j'étais actif.

[Sukhminder se tient debout à l'extérieur.]

Et que je finirais par apporter des changements à ma vie.
Mais, en tant que Sud-Asiatique, je suis prédisposé aux maladies cardiaques. Et j'y étais confronté trop souvent.

[Des gens marchent sur une jetée.]

Vous savez, à voir de jeunes hommes dans la trentaine ou la quarantaine qui décèdent.

[Sukhminder est assis à la maison.]

Puis la convalescence de ma mère après son opération à cœur ouvert a provoqué un réveil brutal chez moi.

[Des mouettes volent au-dessus d'une plage.]

Je savais que si je n'apportais pas des changements radicaux à ma vie, je me retrouverais exactement dans sa situation.

[Sukhminder est assis à la maison.]

[Sukhminder observe son Apple Watch et s'apprête à faire de l'exercice.]

Après m'être inscrit au programme Manuvie *Vitalité*, ma qualité de vie s'est améliorée en tous points :

[Sukhminder est assis à la maison.]

[Sukhminder observe son Apple Watch et s'apprête à faire de l'exercice.]

forme physique, alimentation et méditation. Les changements n'étaient pas seulement physiques, car l'approche proposée est holistique.

Donc, après avoir commencé à faire de l'exercice et avoir noté combien de calories je brûlais, je me suis penché sur mon apport en calories.

[Sukhminder quitte sa maison.]

J'ai donc commencé à faire le suivi de mes calories. C'est assez révélateur de constater à quel point on consomme plus qu'on ne dépense.

Les éléments clés du programme Manuvie *Vitalité* sont, pour moi, les données permettant de prendre des décisions plus éclairées

[Sukhminder est assis à la maison.]

[Sukhminder observe son Apple Watch et s'apprête à faire de l'exercice.]

et de voir ma progression. Et c'est en quelque sorte un chemin vers la responsabilisation.

J'aime aussi les bilans annuels.

Ils me permettent de voir mes résultats au moyen de l'application sur mon téléphone ou sur le site Web.

[Sukhminder est assis à la maison.]

Je pense que ces renseignements sont absolument essentiels pour mener une vie saine de manière consciente. C'est ce que j'entends par « bien vivre ».

[Sukhminder observe son Apple Watch et s'apprête à faire de l'exercice.]

Les gens sont toujours surpris quand je leur montre mes vieilles photos.

[Sukhminder est assis à la maison.]

Le changement a été radical. On me dit toujours que j'ai l'air dix ans plus jeune maintenant.

[Sukhminder est à l'extérieur et fait des étirements.]

Le programme a eu des répercussions non seulement sur ma santé, mais aussi sur mes proches. Je trouve ça remarquable.

[Sukhminder est assis à la maison.]

J'ai deux jeunes enfants, âgés de trois et de cinq ans; quand je vais courir, ils veulent aller courir.

[Sukhminder court à l'extérieur.]

Et quand je fais du yoga, ils veulent faire du yoga.

D'ailleurs, je rentrais du yoga l'autre jour, tôt le matin, et mon garçon de trois ans m'a regardé

[Sukhminder est assis à la maison.]

et m'a demandé : « Papa, es-tu allé au yoga, encore? »

Ma vie est probablement plus chargée que jamais. Mais je réussis à trouver une force quasi herculéenne pour m'occuper de tout.

[Sukhminder se tient debout à l'extérieur.]

Je peux en accomplir beaucoup plus grâce au programme Manuvie *Vitalité*.

[À l'écran: Logo Manuvie *Vitalité* L'adresse du site « Manuvie.ca/Vitalite » s'affiche en dessous.]

Les produits d'assurance sont établis par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. The Vitality Group Inc. offre le programme Manuvie *Vitalité* conjointement avec La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Le programme Manuvie *Vitalité* est offert avec certains contrats. Veuillez consulter votre conseiller en services financiers pour en savoir plus et pour déterminer si vous êtes admissible à ce produit. Le nom Vitalité est une marque de commerce de Vitality Group International Inc., que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. Apple n'est ni un participant ni un promoteur de cette offre. Apple Watch est un marque déposée d'Apple Inc. Tous droits réservés. Manuvie, Manuvie & M stylisé, et le M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence.