

Think... Act... Be...

Healthy

Issue #4
2020

Brought to you by **MHCSI** ◆
Hello Sunshine.
Hello Summer!

We'll help you gear up!

Talk to our Pharmacist about finding the summer essentials that are right for you.



Fill Up On Water

As we spend more time outdoors this summer, our body needs more fluids. Water not only provides the energy you need to be active this summer; but it also lubricates body parts, cushions joints and controls body temperature. Eliminate your risk of dehydration by replacing the water lost during summer activities.

The benefits of drinking water are just as important for children as for adults. Water is always the best choice!

Do you have questions about hydration? Sobeys Dietitians can help! Visit www.sobeyspharmacy.com to find a Sobeys Dietitian near you!



Taking **3** or more medications?
Ask our pharmacist if a **Medication Review** is right for you.

MHCSI Preferred Provider Network (PPN) Pharmacies include:

Sobeys
Pharmacy

Pharmacy at SAFEWAY

IGA
PHARMACY

THRIFTY FOODS
PHARMACY

FOODLAND
PHARMACY

FRESHCO
Pharmacy

CHALO FRESHCO
Pharmacy

Lawtons
DRUGS

Better Experience. Better Health. Better Value.

Cœur, corps et esprit en Santé

Numéro 4
2020

Une publication du **MHCSI** ♦

Une simple pensée...
La belle saison est arrivée!

Nous vous aiderons à vous équiper!

Parlez à notre pharmacien à propos des articles d'été essentiels pour vous.



Le plein d'eau

Plus nous passerons du temps à l'extérieur cet été, plus notre corps aura besoin de liquides. Non seulement l'eau fournit l'énergie dont vous avez besoin pour être actif cet été, mais elle lubrifie votre corps, protège vos articulations et contrôle votre température corporelle.

Évitez la déshydratation en remplaçant l'eau éliminée pendant vos activités estivales.

**Les bienfaits de la consommation d'eau sont tout aussi importants pour les enfants que pour les adultes.
L'eau est toujours le meilleur choix!**

Vous avez des questions sur la nutrition? Les diététistes de Sobeys sont là pour vous aider! Visitez le site www.sobeyspharmacy.com pour trouver un diététiste Sobeys près de chez vous!



Vous prenez **3** médicaments ou plus?
Demandez à notre pharmacien si un examen de vos médicaments vous convient.

Les pharmacies du réseau de fournisseurs privilégiés du MHCSI offrent:

Sobeys
Pharmacy

Pharmacy at SAFEWAY

IGA
PHARMACY

THRIFTY FOODS
PHARMACY

FOODLAND
PHARMACY

Pharmacy
FRESHCO

CHALO FRESHCO
Pharmacy

Lawtons
DRUGS

Une meilleure expérience. Une meilleure santé. Une meilleure valeur.