

## Pour informations ou inscription

Sonia Samuel, agente administrative

Téléphone :

819 825-5858, poste ~~2440~~ 5252

Courriel :

sonia\_samuel@ssss.gouv.qc.ca

# COURS DE GROUPE

## Gestion du poids et saines habitudes de vie

Secteur Vallée-de-l'Or

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

# SAINplement bien!

Pour une saine gestion du poids

Une alternative saine aux méthodes populaires de gestion de poids actuellement disponibles.

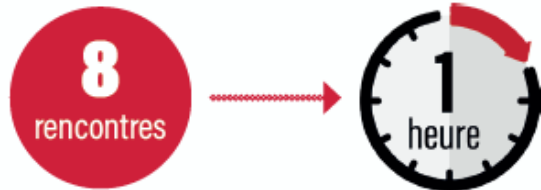
## S'adresse à qui?

Toute personne désirant :

- Améliorer ses habitudes de vie;
- Développer une relation positive avec son corps et la nourriture;
- Gérer son poids sans nuire à sa santé;
- Retrouver le plaisir de manger et bouger.

## Consiste en quoi?

Cinq rencontres de 2 heures animées par des professionnels de la santé.



Prévu à l'hiver 2025

# Choisir de maigrir?

vous invite à briser le cycle du yoyo pour retrouver l'équilibre!

Vous êtes une femme préoccupée par votre poids ou votre relation avec la nourriture?

*Choisir de maigrir?* est un programme conçu spécialement pour vous, quel que soit votre poids.

Prévu automne 2024

- Pour briser le cycle du yoyo;
- Pour retrouver le plaisir de bouger et de manger sainement;
- Pour améliorer ma relation avec mon corps et la nourriture;
- Pour développer ma confiance en moi;
- Pour travailler sur ma motivation;
- Pour prendre une décision éclairée concernant mon poids et ma santé;
- Pour élaborer mon propre plan d'action;
- Pour regagner du pouvoir sur ma vie et ma santé.

## Consiste en quoi?

13 rencontres de 3 heures et une **journée intensive**, animées par des professionnels de la santé, pour un **total de 45 heures**.

