

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?

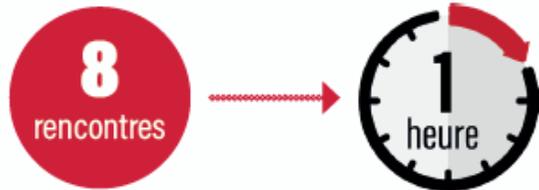
Toute personne désirant :

Prévu à l'hiver 2025

- 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.



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**.

