



Atelier  
2018

## Un poids quatre mesures

### Retrouvez le plaisir de manger ... sans culpabiliser !

Cet atelier vous donne des outils pour mettre en oeuvre un processus de perte de poids en 6 séances. Les expériences de chacun permettent de s'observer soi-même, de repérer les automatismes, de prendre conscience des éléments qui freinent ou qui soutiennent les changements de comportement.

#### Intervenantes

Dre Marie-Luce Guillermin-Spahr  
Mme Maria-Lena Enz, diététicienne HES

#### Lieu

Cité générations - maison de santé  
Route de Chancy 98 - 1213 Onex  
■ Accès TPG: lignes 14, K, L - arrêt Bandol

#### Infos et inscription

Joëlle Coclet - 022 709 00 66  
Info@reseau-delta.ch

■ L'inscription est prise en compte dès le versement.

Les lundis de 19h30 à 21h

Lundi 1 octobre  
Première rencontre

Lundi 8 octobre  
Cuisine-plaisir (préparation d'un repas)

Lundi 15 octobre  
Impact du poids sur ma vie

Mardi 29 octobre  
Activité physique? Comment?

Lundi 5 novembre  
Troubles du comportement alimentaire

Lundi 12 novembre  
Synthèse, projets et solutions

#### Tarifs

Assurés Delta: 100.-  
Assurés non Delta: 150.-

[www.reseau-delta.ch](http://www.reseau-delta.ch)

Cité générations  
  
maison de santé

 RESEAU  
DELTA  
LA SANTE INTELLIGENTE