

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.

Intervenants

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 23 avril
Première rencontre

Lundi 30 avril
Cuisine-plaisir (préparation d'un repas)

Lundi 7 mai
Impact du poids sur ma vie

Mardi 15 mai
Activité physique? Comment?

Lundi 28 mai
Troubles du comportement alimentaire

Lundi 4 juin
Synthèse, projets et solutions

Tarifs

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

www.reseau-delta.ch

Cité générations



maison de santé

**RESEAU
DELTA**
LA SANTE INTELLIGENTE