Choisir de maigrir?

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

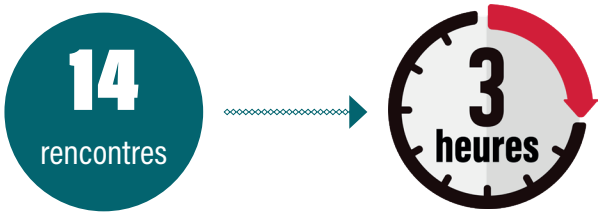
Vous êtes une personne préoccupée par votre poids ou votre relation avec la nourriture?

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

- 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?

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



Pour informations ou inscription

Sonia Samuel, agente administrative
Téléphone : 819 825-5858, poste 5252
Courriel : sonia_samuel@ssss.gouv.qc.ca

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

Québec

C 2023-143 | V01 - Décembre 2023