



Atelier
2017

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 2 octobre
Première rencontre

Lundi 9 octobre
Cuisine-plaisir (préparation d'un repas)

Lundi 16 octobre
Impact du poids sur ma vie

Lundi 30 octobre
Activité physique? Comment?

Lundi 6 novembre
Troubles du comportement alimentaire

Lundi 13 novembre
Synthèse, projets et solutions

Tarifs | **Assurés Delta : 100.-**
Assurés non Delta : 150.-

www.reseau-delta.ch

Cité générations



maison de santé



Delta
réseau de santé