

Vous souffrez d'obésité et souhaiteriez améliorer durablement votre santé et votre qualité de vie ? Vous êtes majeur et motivé, venez rejoindre le programme :

GRATUIT

◆ **EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE**

- Médecin
- Diététicienne nutritionniste
- Psychologue
- Enseignant en activité physique adaptée

◆ **8 ATELIERS COLLECTIFS**

- Embarquement vers le mieux être
- Repérer ses sensations alimentaires
- Activité Physique Adaptée
- Organisation d'une journée alimentaire et gestion des envies de manger
- Dégustation en pleine conscience
- Activité Physique Adaptée en pratique
- Image du corps
- Parcours de vie / Mes projets

◆ **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

- diététiques et psychologiques

INSCRIPTIONS 2024 – 2026

Envoyez votre demande d'inscription à dietetique.toptiffany@gmail.com

ou contactez Tiffany TOP Diététicienne au 06 07 60 42 66.