

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES  
ET/OU CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

## Gestion du poids

**Vous souffrez de surpoids ou d'obésité et souhaiteriez améliorer durablement votre santé et votre qualité de vie ?**  
Vous avez plus de 18 ans et motivé, venez rejoindre le parcours GPSO :

**GRATUIT**

♦ **EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :**

Médecin, Diététicienne, Psychologue, Coach en Activité Physique Adaptée

♦ **8 ATELIERS COLLECTIFS**

- La vraie histoire du poids : explorer, comprendre, se libérer
- Repérer ses sensations alimentaires
- Activité Physique Adaptée et la « Re » mise en mouvement
- Organisation d'une journée alimentaire et gestion des envies de manger
- Dégustation en pleine conscience
- Image du corps

♦ **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES** : diététiques et/ou psychologiques

**Fin des inscriptions le 14 janvier 2026**

**Prendre votre RDV médical « GPSO » avec Dr DIOP**

Contactez le secrétariat du Pôle Médical de Nangis

**01 64 08 00 16**

♦ **Pour toute demande d'informations**, contactez Tiffany TOP Diététicienne

Par téléphone au 06.07.60.42.66 ou par mail à [dietetique.toptiffany@gmail.com](mailto:dietetique.toptiffany@gmail.com)