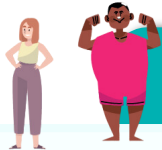


Modules Objectifs



J'ai envie de perdre du poids

Module de
4 ateliers

- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Surpoids, obésité, parlons-en
- Image de soi - Regards sur mon corps
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Je sais quoi faire mais je n'y arrive pas

Module de
5 ateliers

- Je me prépare au changement
- Mon alimentation et moi
- Mon alimentation et mes émotions
- Bouger pour ma santé, parlons-en
- Je maintiens le changement sur la durée



Mon stress s'invite dans mon alimentation

Module de
5 ateliers

- Mon alimentation et moi
- Mon alimentation et mes émotions
- Le stress et ma santé
- Gérer son stress au quotidien
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Je veux bouger plus

Module de
3 ateliers

- Je me prépare au changement
- Bouger pour ma santé, parlons-en
- Je maintiens le changement sur la durée



Mes problèmes de santé me fatiguent

Module de
4 ateliers

- Ma vie et la maladie
- Et moi dans tout ça ?
- Faire face à la fatigue
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Je prépare ma chirurgie bariatrique

Module de
5 ateliers

- La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- La chirurgie bariatrique au quotidien
- Mon alimentation et moi
- Mon alimentation et mes émotions
- Image de soi - Regards sur mon corps