

Nutrition et surpoids : le plaisir de manger sans culpabilité



RÉSEAU
DELTA

team
nutrition

À qui s'adresse ce programme ?

Aux adultes en situation de surpoids ou d'obésité qui souhaitent :

- › retrouver le plaisir de manger sans culpabiliser
- › mieux comprendre leurs comportements alimentaires
- › renforcer leur motivation pour une perte de poids durable
- › être accompagnés dans un cadre bienveillant, professionnel et ludique

Mieux comprendre son alimentation pour mieux agir au quotidien

Le surpoids et l'obésité sont liés à de nombreux facteurs (habitudes alimentaires, émotions, mode de vie).

Ce programme vous aide à mieux comprendre vos comportements et à adopter des changements durables.

Objectif:

Retrouver une relation sereine avec l'alimentation et soutenir une perte de poids durable.

Ce que le programme vous apporte

Lors des séances en petit groupe, vous pourrez :

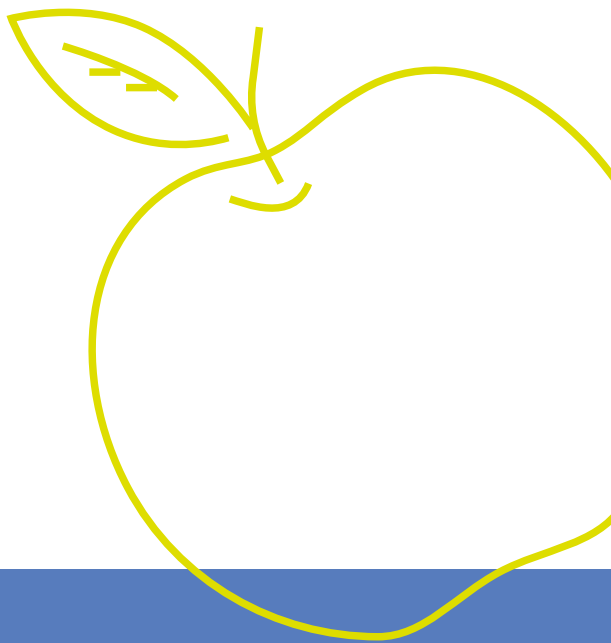
renforcer votre
motivation et votre
autonomie

comprendre l'équilibre
alimentation /
activité physique

identifier les pensées
automatiques et les
comportements à risque

partager vos
expériences
en groupe

découvrir les options
de prise en charge



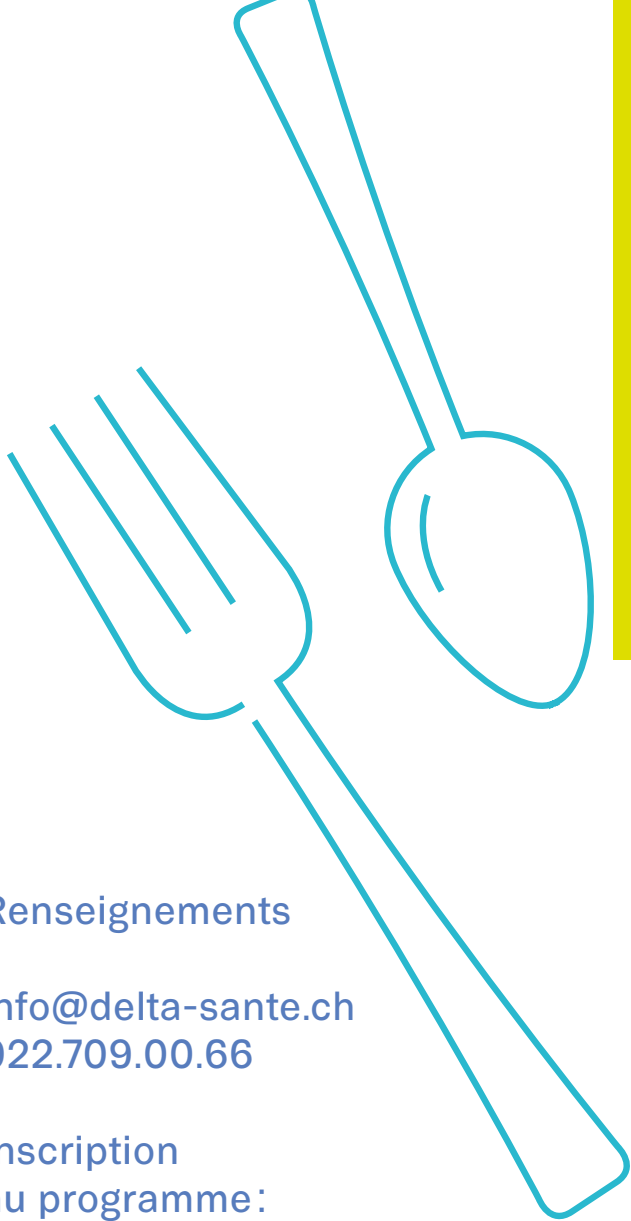
Informations pratiques

1 atelier par semaine durant
5 semaines

Encadrement par une diététicienne
et un médecin spécialisé en nutrition

Programme gratuit si vous avez
choisi le modèle OptiMed du
Groupe Mutuel et que votre
médecin de famille fait partie
du réseau Delta Genève

Lieu:
Cité génération
1213 Onex



Renseignements

info@delta-sante.ch
022.709.00.66

Inscription
au programme:



Programme soutenu par le Groupe Mutuel