



CHOISIR DE MAIGRIR?

Atelier

**En avez-vous assez des régimes de privation,
de la frustration qu'ils vous font ressentir,
de votre poids qui joue au yoyo ?**

Avez-vous le goût d'une **démarche globale**
et réaliste vous aidant à trouver les causes de votre
problème de poids, afin de prendre des décisions
et de poser des actions satisfaisantes ?

Choisir de maigrir? est une démarche de groupe
(10-12 personnes) comprenant 12 rencontres,
offerte par une nutritionniste
et une intervenante psychosociale.

Cet atelier est ouvert aux femmes et aux hommes.

Une session débutera en février 2018 au
Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska

Coût : Gratuit

Formulaires d'inscription disponibles au Centre Femmes,
à l'hôpital de La Pocatière
et aux réceptions des CLSC de St-Pascal et La Pocatière.

Pour renseignements :
Contactez Lise Lemay au 418-492-1449