

Les régimes font grossir, pourquoi ?

Conférence animée par une diététicienne et un psychologue

80 à 95% des personnes qui perdent du poids le reprennent dans les 5 ans. La raison ? Le maintien de la restriction alimentaire imposée par la plupart des méthodes amaigrissantes n'est pas réalisable sur le long terme.

La Journée internationale sans régime est célébrée en mai. Cette journée est dédiée à la promotion d'un style de vie sain et à la sensibilisation aux dangers et à la futilité des régimes.

A cette occasion, deux spécialistes vous proposent une conférence dans le but de réfléchir à votre comportement alimentaire et ses conséquences sur la santé.

Nouveau

Vevey

Lundi 7 mai 2012 19h30 fr. 15.--

Inscription préalable indispensable

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch