

Marre des régimes ? *Osez changer !*



Pourquoi je n'arrive pas à m'y mettre ? Chaque fois c'est pareil, je tiens 15 jours et puis je craque ! Les régimes ça marche parfois mais ça ne dure que rarement ! Comment se motiver et changer durablement son comportement alimentaire ? Nous vous proposons des outils immédiatement utilisables à travers 4 ateliers d'échanges, et de réflexion. Cette approche se base sur le plaisir, élément essentiel à la réussite de tout projet de changement.

Dès le mardi 24 avril 2012, à 19h30

Cours en 4 séances de 2h, Fr. 160.-
Date des séances : 24 avril, 8 mai, 29 mai et 5 juin 2012

Pour vous inscrire : www.espace-prevention.ch/nord



Espace Prévention Nord Vaudois-Broye
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 94 20

www.espace-prevention.ch