

ÊTRE EN FORME

ETP Surpoids - Obésité



Maison de santé
pluridisciplinaire
d'Hauteville

MSPH

UN PROGRAMME ADAPTÉ À VOS
BESOINS, PRÈS DE CHEZ VOUS ,
AVEC DES PROFESSIONNELS FORMÉS
POUR VOUS ACCOMPAGNER

SANS
PARTICIPATION
FINANCIÈRE



ALIMENTATION CORPS & EMOTIONS ACTIVITE PHYSIQUE

Des ateliers ludiques pour les adultes en situation de surpoids et/ou d'obésité et leur entourage



S'informer et prévenir les complications



Modifier son comportement alimentaire au quotidien



Accepter son image corporelle



Reprendre confiance en soi pour mieux bouger



Être en forme et vivre en bonne santé



Un programme individualisé autour des thèmes de l'alimentation, de l'activité physique du corps et des émotions.

1

CONSTRUIRE ENSEMBLE UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

ATELIERS SPÉCIFIQUES POUR :

2



COMPRENDRE LES MECANISMES DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ



ADAPTER SON ALIMENTATION



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



GÉRER SES ÉMOTIONS

3

BILAN DE FIN DE PARCOURS



Une équipe pluridisciplinaire vous accompagne

Médecin
Diététicienne
Psychologue
Kinésithérapeute
Enseignants en Activités Physiques Adaptées



Maison de santé
pluridisciplinaire
d'Hauteville

MSPH



06.02.73.74.48



etp.obesite.hauteville@gmail.com



12, Rue Henriette d'Angeville
01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE