




Aide au sevrage tabagique



Comment et quoi manger ?

Pour éviter que la prise de poids soit un frein à votre démarche d'arrêt du tabac, Carrefour addictions – CIPRET, en collaboration avec des praticiennes expérimentées de l'Antenne des Diététiciens Genevois, vous propose un programme gratuit en 3 séances.

Inscription
(places limitées)

 cipret.ch
 022/329 11 69
 [adige2015](https://www.facebook.com/adige2015)

Thèmes et dates des séances de 18h30 à 20h00

- Séance 1: Arrêter de fumer sans grossir

Pourquoi prend-t-on du poids à l'arrêt du tabac ? Comment l'éviter?

Mardis 30 JANVIER ou 6 FEVRIER , Jeudis 19 ou 26 AVRIL,

Mardis 18 ou 25 SEPTEMBRE

- Séance 2: Se voir manger, savoir manger

Comment modifier ses habitudes alimentaires à l'arrêt du tabac ?

Mardi 27 FEVRIER , Jeudi 17 MAI , Mardi 16 OCTOBRE

- Séance 3: Manger équilibré et pour longtemps !

Quelles stratégies alimentaires pour limiter voire éviter une prise de poids à l'arrêt du tabac? Manger équilibré et sans contraintes?

Mardi 20 MARS , Jeudi 7 JUIN , Mardi 13 NOVEMBRE



Lieu des séances

VOISINS COWORKING /CAFE Place de Grenus 4 1201 Genève

Arrêts tpg "Coutance" et "Bel-Air"

Tél: 022 329 11 69

avec le soutien de :

