

## 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 praticiens expérimentés de l'Antenne des Diététiciens Genevois, vous proposent un programme en 3 séances.

#### Inscription

(places limitées)

CHF 30.- / séance\*

\* somme rendue le jour de la séance



cipret.ch



022 329 11 69 ou 076 236 00 11



antennediетeticienogeneve

# 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 ?

## **SÉANCE 2 : SAVOIR MANGER, SE VOIR MANGER**

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

## **SÉANCE 3 : MANGER ÉQUILIBRÉ ET POUR LONGTEMPS !**

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

*\*Possibilité de s'inscrire à 1 , 2 ou 3 séances*

### **COURS EN VILLE**

**COWORKING CAFÉ DE GRENUS,  
PLACE DE GRENUS 4  
1201 GENÈVE**

Séance 1 : 5 mars ou 10 septembre

Séance 2 : 26 mars ou 1 octobre

Séance 3 : 16 avril ou 29 octobre

**σtpg** Transports publics

**20 14 5 3 18 10 19**

Arrêt: Coutance

### **COURS A LANCY**

**CENTRE MÉDICAL DE LANCY,  
RTE DE CHANCY 59,  
1213 PETIT-LANCY**

Séance 1 : 9 avril ou 15 octobre

Séance 2 : 30 avril ou 5 novembre

Séance 3 : 21 mai ou 26 novembre

**σtpg** Transports publics

**21 22 14 23 K J 28**

Arrêt: Les Esserts