



## Comment et quoi manger ?

Pour éviter que la prise de poids ne 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, propose un programme **gratuit** en 3 séances.

### Inscription

(places limitées)

Caution de CHF 20.- \*

\* somme rendue à la dernière séance

 [cipret.ch](http://cipret.ch)

 022 329 11 69 ou 076 236 00 11

 [antennediieteticiensgeneve](https://www.facebook.com/antennediieteticiensgeneve)

# 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 voire 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 : jeudi 5 mars  
Séance 2 : jeudi 19 mars  
Séance 3 : jeudi 2 avril

**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 : mardi 21 avril  
Séance 2 : mardi 28 avril  
Séance 3 : mardi 5 mai

**σtpg** Transports publics

21 22 14 23 K J 28

Arrêt: Les Esserts

en collaboration avec



avec le soutien de

