



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

 022 329 11 69 ou 076 236 00 11

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

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 : mardi 22 septembre

Séance 2 : mardi 29 septembre

Séance 3 : mardi 06 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 : jeudi 05 novembre

Séance 2 : jeudi 19 novembre

Séance 3 : jeudi 03 décembre

σtpg Transports publics

21 22 14 23 K J 28

Arrêt: Les Esserts

en collaboration avec

