



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



antennediетeticienSGeneve

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

(OU PAR ZOOM ~~EN FONCTION DE LA SITUATION SANITAIRE~~
SELON

CARREFOUR ADDICTIONS,
RUE AGASSE 45,
1208 GENÈVE

Séance 1 : jeudi 04 mars

Séance 2 : jeudi 11 mars

Séance 3 : jeudi 18 mars

stpg Transports publics

 **12**  **21** > Amandolier

 **5** > Rieu

LÉMAN EXPRESS > Gare des Eaux-vives

COURS A LANCY

(OU PAR ZOOM ~~EN FONCTION DE LA SITUATION SANITAIRE~~
SELON

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

Séance 1 : mardi 04 mai

Séance 2 : mardi 11 mai

Séance 3 : mardi 18 mai

stpg Transports publics

 **21** **22** **14** **23** **K** **J** **28**

Arrêt > Les Esserts

en collaboration avec :



Carrefour
addiction **S**

avec le soutien de:

