



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. Une prolongation du programme avec des conseils supplémentaires est offerte via le compte Instagram.



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)

 [@jarretedefumerpeurdegrossir](https://www.instagram.com/@jarretedefumerpeurdegrossir)

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*

**CARREFOUR ADDICTIONS,
RUE AGASSE 45,
1208 GENÈVE**

(OU PAR ZOOM SELON LA SITUATION SANITAIRE)

PARCOURS A

Séance 1 : jeudi 03 mars

Séance 2 : jeudi 10 mars

Séance 3 : jeudi 17 mars

PARCOURS B

Séance 1 : mardi 03 mai

Séance 2 : mardi 10 mai

Séance 3 : mardi 17 mai

stpg Transports publics

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

 **5** > Rieu

LÉMAN EXPRESS > Gare des Eaux-vives



en collaboration avec :



avec le soutien de:

