

Informations pratiques

Dates (à choix):

Les mardis de 18 h 30 à 20 h
4 septembre 2018
6 novembre 2018

Délai d'inscription :

minimum 2 semaines avant le début du cours

Inscriptions :

Jusqu'au 31 juillet 2018 :
par e-mail à formation@lacorbiere.ch

Dès le 1er août 2018 :
via notre site internet www.lacorbiere.ch

Renseignements : par tél. au **026 664 84 20**

Prix : CHF 70.- par personne et par cours
Inclus : support de cours

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX
Merci de préciser le titre du cours lors du paiement

Lieu : Centre de Santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Prérequis : aucun



Photo du Château, lieu des formations

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite au panneau « Centre de santé La Corbière ». Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 40 minutes à pied depuis la gare.



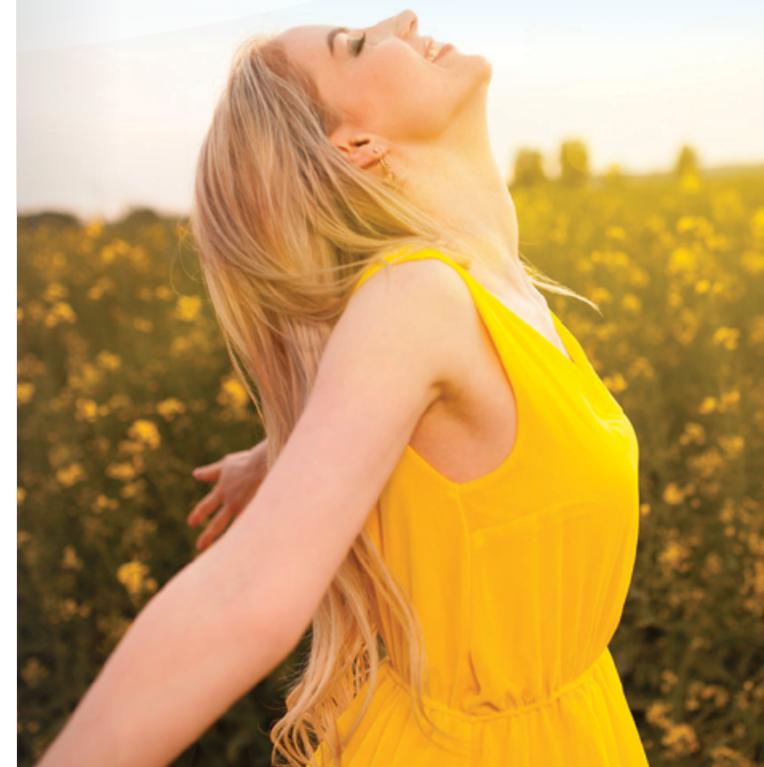
La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25
E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch

Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient !

Cours tout public

Par **Isabelle Agassis**
Nutritionniste

Mardi 4 septembre 2018
Mardi 6 novembre 2018



Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient !

Objectifs

Lors de ce cours, vous prendrez conscience de l'importance de l'alimentation sur votre santé physique et psychique en général.

Vous repartirez en ayant compris comment :

- modifier votre alimentation afin de garder ou retrouver votre poids de forme durablement, gagner de l'énergie et ceci sans régime frustrant
- modifier vos comportements alimentaires en comprenant comment fonctionne votre corps et écouter vos sensations
- modifier votre façon de faire et de penser. Eh oui, pour obtenir un résultat différent, vous devez agir différemment ! C'est LA clé principale.

Vous prendrez conscience que, comme pour tous les défis auxquels nous devons faire face, il est toujours plus avantageux et gagnant de se tourner vers les solutions plutôt que vers le problème. Déjà, considérer la perte de poids comme un défi plutôt que comme une difficulté peut être déterminant pour l'atteinte de notre objectif. Il s'agit d'adopter une attitude positive, qui nous apporte de la détermination, de la confiance, de la motivation. Bref, tous les éléments essentiels pour arriver au but.

Ce que je vous propose, c'est une nouvelle perspective, une autre manière de voir votre santé ainsi que des outils concrets pour parvenir à un mieux-être effectif et durable. Et surtout, je ne vous propose pas un régime mais un PROJET !

Contenu et déroulement

- Un test d'impédance métrie (poids – IMC – masse grasse – masse musculaire – masse hydrique) effectué pour chaque participant
- Reprendre contact avec vos sensations, votre corps : écouter ce que votre corps vous dit
- Comment réduire vos apports caloriques sans privation avec la méthode du « rajouter » (privation = compensation)

- Index glycémique : un outil primordial
- Réorienter vos automatismes
- Construire votre assiette idéale
- Bien dans votre corps, bien dans votre tête : cela passe aussi par l'alimentation

NB : un support écrit sera remis aux participants

Isabelle Agassis propose également des consultations au Centre de santé La Corbière. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter nos assistantes au tél. 026 664 84 20.

