

OBÉSITÉ ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

mon programme



POUR
TOUTE
INFORMATION
ET INSCRIPTION

à une ou plusieurs séances

UN SEUL NUMÉRO
04 91 80 32 58

contact@marseille-diabete.fr • www.sante-croisee.fr
Tél. : 04 91 80 32 58 • Fax : 04 91 77 27 23
11, rue Montgrand - 13006 Marseille

santé croisée
COMPRENDRE PRÉVENIR AGIR

association
**Marseille
Diabète**

Suite à un entretien individuel réalisé au sein de l'association et selon votre situation **au choix deux programmes obésité.**

PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

avec un(e)
diététicien(ne)

en individuel :

*“faire le point
sur votre
alimentation
et répondre
à vos questions”.*

+

ACTIVITÉ PHYSIQUE

avec un éducateur
médico sportif

en groupe : *“le sport
en douceur en
reprenant du plaisir”.*

ou

PROGRAMME COMPORTEMENT FACE À L'ALIMENTATION

avec un(e) diététicien(ne)
et un(e) psychologue.

6 séances de groupe
Exemples : *“différencier
la faim et l'envie”,
“perception et image
du corps” etc...*

+

ACTIVITÉ PHYSIQUE

avec un éducateur
médico sportif en

groupe : *“le sport en
douceur en reprenant
du plaisir”.*

EN PLUS SI SOUHAITÉ

Ateliers thématiques • Petit groupe pour échanger sur vos habitudes alimentaires comme par exemple : *“trouver mon rythme alimentaire”, “les graisses cachées dans l'alimentation” etc...*

Ateliers relaxation dynamique • Exercices de relâchement musculaire avec un(e) sophrologue.

*Un suivi en continu
permettra d'ajuster
votre programme.
N'hésitez pas à échanger
avec votre médecin
sur ce programme.*

en partenariat avec

**TOUS
LES ATELIERS ET
ACTIVITÉS SONT
DÉJÀ PRIS EN
CHARGE.**

*Vous ne payez
rien.*