

Des vers pour ...

Nouvel évènement ETP Chirurgie bariatrique sur Audruicq

CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ : ET APRÈS ?

Samedi 4 octobre
Samedi 11 octobre
Samedi 18 octobre
Samedi 8 novembre
Samedi 15 novembre
Samedi 22 novembre
9h00 à 11h

Pour toute information ou inscription,
n'hésitez pas à nous contacter au
06 65 22 94 19

ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE PAR L'ARS

LA CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ: ET APRÈS?

1 OÙ
j'en suis
depuis
la chirurgie ?

- Les effets de la chirurgie
- Poser sur soi un regard



2 Émotions et
sensations
alimentaires

- Émotions et alimentation :
quels liens ?
- Écouter et reconnaître les
signaux de faim et de
satiété



3 Repères
diététiques et
nutritionnels

- Repères nutritionnels
- Manger en pleine
conscience



4 Mon
alimentation
au quotidien

- Mieux manger en
pratique : les freins et
les leviers
- Comportements
alimentaires



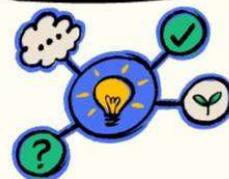
5 Pratiquer une
activité physique
en toute sécurité

- Les effets de l'activité
physique
- Élaborer, maintenir ou faire
évoluer un projet réaliste
d'activité



6 Et après ?

- Complications : les
reconnaître pour
mieux les prévenir
- Mon projet de vie



CONTACTEZ NOUS

 06 65 22 94 19

 etp62370@gmail.com

 Etp-Audruicq

6 ateliers entièrement pris en charge

Des ateliers conviviaux !!

A très vite !

Sonia GABORIEAU

DIÉTÉTICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr