

Rencontre santé

nutrimut



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**Vous êtes en situation de
surpoids avéré et vous ne savez
plus comment vous nourrir ?**
Vous avez tenté différents régimes
sans succès et vous êtes las de
faire le « yoyo » ?

Atelier d'accompagnement

Les jeudis
Du 3 octobre 2019 au 25 juin
2020
De 18h à 20h

Mutualité française Isère-SSAM
76 Avenue Léon Blum
38100 Grenoble



#Rencontresanté

Le service Prévention et Promotion de la Santé de la
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes vous propose

nutrimut

Un **programme d'accompagnement** des adultes en situation de surpoids ou d'obésité.

Il a pour objectif de permettre aux personnes présentant un surplus de poids d'**acquérir de nouvelles habitudes alimentaires** en vue d'une perte de poids durable.

Il a également pour objectif d'accompagner les participants à trouver **une activité physique adaptée à leur envie**.

L'approche psychologique permet aux adhérents du programme de comprendre **la relation qu'ils entretiennent avec leur alimentation**.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Certificat médical et prise de sang datant de moins d'1 an

Coût total du programme : 40 € (possibilité de payer en 2 fois)

ORGANISATION PRATIQUE

Entretien individuel préalable avec une psychologue

Constitution d'un groupe de **12 personnes**

20 séances* de 2 heures

3 séances de suivi à 3 mois, 6 mois et 1 an

Séances les jeudis soirs (hors vacances scolaires) de 18h à 20h

CE PROGRAMME FAIT APPEL À DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS

- **Nathalie LISSOT**, diététicienne nutritionniste, qui anime l'ensemble des séances et les 2 ateliers cuisine
- **Noé MUSSO**, éducateur en activité physique adaptée qui vous proposera des initiations à différentes activités adaptées afin de vous motiver à améliorer votre condition physique
- **Isabelle WATIN AUGOUARD**, psychologue, qui intervient pour vous soutenir et vous éviter stress ou découragement

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Marie CRETEN, Chargée de projets en Prévention et promotion de la santé
N° Tél. 04 76 12 19 88 / m.cretien@mfar.fr

*Les dates des différentes séances vous seront communiquées lors de votre inscription au programme.
L'avis de votre médecin généraliste est important. Il appréciera avec vous l'opportunité d'un tel engagement.
Il vous prescrira une prise de sang et vous délivrera un certificat médical.

Le service Prévention et Promotion de la Santé de la
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes vous propose

nutrimut

Un **programme d'accompagnement** des adultes en situation de surpoids ou d'obésité.

Il a pour objectif de permettre aux personnes présentant un surplus de poids d'**acquérir de nouvelles habitudes alimentaires** en vue d'une perte de poids durable.

Il a également pour objectif d'accompagner les participants à trouver **une activité physique adaptée à leur envie**.

L'approche psychologique permet aux adhérents du programme de comprendre **la relation qu'ils entretiennent avec leur alimentation**.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Certificat médical et prise de sang datant de moins d'1 an

Coût total du programme : 40 € (possibilité de payer en 2 fois)

ORGANISATION PRATIQUE

Entretien individuel préalable avec une psychologue

Constitution d'un groupe de **12 personnes**

20 séances* de 2 heures

3 séances de suivi à 3 mois, 6 mois et 1 an

Séances les jeudis soirs (hors vacances scolaires) de 18h à 20h

CE PROGRAMME FAIT APPEL À DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS

- **Nathalie LISSOT**, diététicienne nutritionniste, qui anime l'ensemble des séances et les 2 ateliers cuisine
- **Noé MUSSO**, éducateur en activité physique adaptée qui vous proposera des initiations à différentes activités adaptées afin de vous motiver à améliorer votre condition physique
- **Isabelle WATIN AUGOUARD**, psychologue, qui intervient pour vous soutenir et vous éviter stress ou découragement

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Marie CRETEN, Chargée de projets en Prévention et promotion de la santé
N° Tél. 04 76 12 19 88 / m.cretien@mfar.fr

*Les dates des différentes séances vous seront communiquées lors de votre inscription au programme.
L'avis de votre médecin généraliste est important. Il appréciera avec vous l'opportunité d'un tel engagement.
Il vous prescrira une prise de sang et vous délivrera un certificat médical.