



# Se réconcilier avec son poids - En ligne

<b>Description</b>	Avez-vous toujours voulu en savoir davantage sur les thèmes de l'alimentation et de la santé ? Cuisine, alimentation ou exercice: nos experts vous apprennent à adopter un comportement sain, pour faire fondre les kilos en trop et de vous réconcilier avec votre poids. Vous accordez de l'importance à une alimentation à base de produits régionaux et saisonniers? Lors de chaque cours, nos experts vous suggère quelques préparations de menu léger et équilibré, que vous pouvez préparer à la maison après le cours en ligne.
<b>Contenu</b>	Très axé sur la théorie, ce module met l'accent sur les contenus suivants: <ul style="list-style-type: none"><li>• Composition de menus et suggestion de préparation de mets légers et équilibrés</li><li>• Recueil de recettes variées et équilibrées</li><li>• Bases de la perte de poids (alimentation, exercice physique et analyse du comportement alimentaire)</li><li>• Conseils pour bouger davantage au quotidien, de façon durable</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.
<b>Groupe cible</b>	Adultes souhaitant retrouver leur poids idéal en compagnie d'un groupe de personnes partageant des intérêts similaires. Personnes souhaitant enfin apprendre à se nourrir sainement et à se dépenser davantage.
<b>Objectifs</b>	A l'issue de ce cours, vous serez en mesure: <ul style="list-style-type: none"><li>• De modifier votre comportement en matière d'alimentation et d'exercice physique en fonction de vos objectifs individuels</li><li>• De mettre en pratique les nouvelles connaissances acquises, au profit de votre santé et de votre bien-être personnel</li><li>• De considérer vos habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique avec un certain recul</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Le cours s'adresse à des adultes <ul style="list-style-type: none"><li>• Le transfert de connaissances a lieu en fonction de la situation, à l'aide d'une méthodologie adaptée.</li><li>• Le cours responsabilise l'individu face à son propre corps et à son poids de forme.</li><li>• La formation propose aux participants un moyen sûr de développer leur santé personnelle et de s'épanouir. Le cours leur permet de se confronter à eux-mêmes, ainsi qu'aux autres qui partagent un même état d'esprit.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_68587

**Ecole-club Migros Balexert**

Tel. +41 58 568 80 80

Avenue du Pailly 21  
1220 Genève

ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Se réconcilier avec son poids - En ligne

<b>Durée</b>	Total 24.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 690.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Balexert**

Tel. +41 58 568 80 80

Avenue du Pailly 21  
1220 Genève

[ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

