



Se réconcilier avec son poids - En ligne

Description	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.
Contenu	Très axé sur la théorie, ce module met l'accent sur les contenus suivants: <ul style="list-style-type: none">• Composition de menus et suggestion de préparation de mets légers et équilibrés• Recueil de recettes variées et équilibrées• Bases de la perte de poids (alimentation, exercice physique et analyse du comportement alimentaire)• Conseils pour bouger davantage au quotidien, de façon durable
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.
Groupe cible	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.
Objectifs	A l'issue de ce cours, vous serez en mesure: <ul style="list-style-type: none">• De modifier votre comportement en matière d'alimentation et d'exercice physique en fonction de vos objectifs individuels• De mettre en pratique les nouvelles connaissances acquises, au profit de votre santé et de votre bien-être personnel• De considérer vos habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique avec un certain recul
Méthodologie/Didactique	Le cours s'adresse à des adultes <ul style="list-style-type: none">• Le transfert de connaissances a lieu en fonction de la situation, à l'aide d'une méthodologie adaptée.• Le cours responsabilise l'individu face à son propre corps et à son poids de forme.• 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.
Date	sur demande / D_68587

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Se réconcilier avec son poids - En ligne

Durée	Total 24.00 période(s)
Ecolage	CHF 690.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

