



Séance d'info - Retrouver son poids idéal

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 comme par magie. Vous apprenez enfin à reconnaître et à interpréter à votre avantage vos données corporelles telles que poids, taux de masse musculaire et grasse ou IMC. Vous accordez de l'importance à une alimentation à base de produits régionaux et saisonniers ?
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Vous voulez en savoir davantage sur cette formation ? Venez assister à la séance d'informations gratuite et sur inscription.• Lors de cette séance d'informations vous recevrez les renseignements nécessaires sur le déroulement et le contenu de cette formation. Vous pourrez poser vos questions à l'intervenante.
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 cette séance d'information, vous en savez davantage sur ce module intensif dont les objectifs sont les suivants : <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• De tenir un journal de santé et, à long terme, d'intégrer ses contenus à votre quotidien
Méthodologie/Didactique	.
Etapas suivantes	.
Date	sur demande / D_69017
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00

Ecole-club Migros Genève Tel. +41 58 568 80 00
Esplanade Pont-Rouge 2 ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
1212 Grand-Lancy ecole-club.ch





Séance d'info - Retrouver son poids idéal

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

