

JOURNÉE EUROPÉENNE DE L'OBÉSITÉ 2019

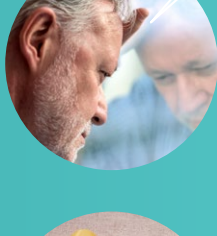
C'est en luttant ensemble contre l'obésité que nous pouvons créer un

AVENIR PLUS SAIN

pour tous en Europe.

L'OBÉSITÉ PEUT PROVOQUER UNE SÉRIE DE PROBLÈMES DE SANTÉ

CHRONIQUES ET AFFECTER LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL



MAIS ELLE N'EST PAS INVINCIBLE !

NOUS CONNAISSONS TOUS QUELQU'UN QUI EST TOUCHÉ PAR L'OBÉSITÉ ET QUI PEUT AVOIR BESOIN DE NOTRE



POUR CHANGER DES HABITUDES DE VIE MALSAINES.



FAIRE DES PETITS PAS

VERS UNE RÉDUCTION DE L'APPORT CALORIQUE ET VERS UNE AUGMENTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



... POURRAIT ÊTRE PLUS FACILE QUE VOUS NE LE PENSEZ SI VOUS AVEZ LE BON SOUTIEN DE LA FAMILLE, DES AMIS, DES COLLÈGUES ET DE LA SOCIÉTÉ.



ET UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ EXPÉRIMENTÉ PEUT VOUS AIDER À ÉTABLIR DES OBJECTIFS DE PERTE DE POIDS RÉALISTES ET À EFFECTUER DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT PROGRESSIFS.

EN SAISISANT CHAQUE OPPORTUNITÉ POUR ÊTRE PLUS ACTIF NOTAMMENT EN



VOUS PROMENANT DANS LE PARC



FAISANT DU VÉLO



JOUANT AVEC VOS ENFANTS OU VOTRE CHIEN



DANSANT PLUS SOUVENT



ESSAYANT D'AUTRES TYPES D'EXERCICES COMME LE YOGA



PARTAGEANT DES MOMENTS ACTIFS AVEC VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS



ET N'OUBLIEZ PAS...

LA PRIVATION N'EST PAS LA RÉPONSE À L'OBÉSITÉ.

UNE ALIMENTATION SAINNE PEUT TOUJOURS AVOIR UN BON GOÛT TOUT EN FOURNISSANT PLUS DE NUTRIMENTS ET MOINS DE CALORIES.



ET VOUS POUVEZ CONTINUER À PROFITER DU GOÛT SUCRÉ AVEC MODÉRATION ET EN REMPLAÇANT UNE PARTIE DU SUCRE AVEC DES ÉDULCORANTS HYPOCALORIQUES



VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

AVEC UN SOUTIEN APPROPRIÉ, UNE SOLUTION POSSIBLE EXISTE POUR TOUTES LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE GESTION DU POIDS.



Le 18 mai 2019, l'ISA s'associe au CNAO et Adexo et soutient la

Journée Européenne de l'Obésité



#EOD2019 #ISA4EOD
sweeteners.org

