

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)

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Marie Crétien
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
Tél. 04 76 12 19 88
m.cretien@mfara.fr



Création : Les (petites) ficelles

nutri.mut

**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 » ?**



Début du programme
Jedi 4 octobre 2018

Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
76 avenue Léon Blum
38100 GRENOBLE

ara.mutualite.fr

Le service de prévention et promotion de la santé de
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**.



Des démarches
COMPLÉMENTAIRES



ORGANISATION PRATIQUE

- **Entretien individuel**
préalable avec une diététicienne
- **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 le jeudi soir**
de 17h30/19h30
à la Mutualité
française Isère
SSAM

** les dates des différentes séances vous seront communiquées
lors de votre inscription au programme.*



UN ENCADREMENT PROFESSIONNEL

Ce programme fait appel à différents professionnels :

- Nathalie LISSOT, **diététicienne** qui anime l'ensemble des séances,
- Noé MUSSO, **éducateur en activité physique adaptée** qui motive
à améliorer sa condition physique par des tests et des activités
adaptées,
- Isabelle WATIN AUGOUARD, **psychologue** qui intervient pour vous
soutenir et vous éviter stress ou découragement,
- l'Atelier des Gastronomis, **atelier cuisine** pour un partage de savoir-faire,
- Marie CRETIEN, **chargée de Prévention** qui assure la coordination du
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.

