

GET REAL with CHIP

Begins March 2010



ARE YOU STRUGGLING WITH YOUR WEIGHT? TAKE ACTION & JOIN THE CHIP “GET REAL” FOR WEIGHT LOSS GROUP

CHIP’s new **Responsible Eating Activity and Lifestyle (REAL)** group will help you:



- ☑ Stop dieting—it doesn’t work!
- ☑ Lose weight while eating the foods you love;
- ☑ Learn how to become active to help keep the weight off;
- ☑ Be part of a team of REAL people working towards change.

The **CHIP “Get REAL”** program will include:

- 12 weekly sessions with our dietician, behavior therapist & exercise physiologist
- Initial Stress Test and physician assessment
- Private consultation with our dietician
- A pedometer and access to our new Web site for Get REAL activity tracking and challenges to keep you motivated
- CHIP Workbook

Registration

Cost: \$650
Call: 514 489-6630 or
chip@epimgh.mcgill.ca
www.chiprehab.com

Begins March 2010

«C'est sérieux avec CHIP» débutant en mars 2010



VOTRE POIDS VOUS PRÉOCCUPE-T-IL? JOIGNEZ «C'EST SÉRIEUX AVEC CHIP», NOTRE PROGRAMME D'AMAIGRISSEMENT DE GROUPE

Joignez-vous à notre nouveau groupe de promotion d'un mode de vie responsable «C'est sérieux avec CHIP» pour :

- ✓ mettre fin aux régimes, car ils ne fonctionnent pas;
- ✓ perdre du poids tout en consommant les aliments que vous aimez;
- ✓ apprendre à être plus actif pour favoriser le contrôle du poids;
- ✓ faire partie d'une équipe qui s'emploie à adopter des changements sains.



«C'est sérieux avec CHIP» comprend :

- 12 séances hebdomadaires avec une diététiste, une thérapeute du comportement et une physiologiste de l'exercice,
- Épreuve d'effort et rencontre avec le médecin au début du programme,
- Une rencontre privée avec notre diététiste,
- Un podomètre et l'accès à notre nouveau site Web «C'est sérieux avec CHIP» de suivi de l'activité et de défis santé pour vous garder motivé,
- Cahier d'exercices CHIP.

Inscriptions

Coût : 650 \$
Tél. : 514 489-6630 ou
chip@epimgh.mcgill.ca
www.chiprehab.com

Début March 2010