

À compter du 30 janvier

Le « défi poids-santé » monbilansanté, un programme en ligne fondé sur des données scientifiques

Les professionnels de CHIP ont conçu ce programme interactif qui s'adresse aux personnes qui souhaitent maigrir ou qui essaient de maintenir leur poids suite à une perte de poids. Par le biais d'une approche d'équipe, ce programme englobe la nutrition, l'activité physique et les changements de comportements visant un mode de vie sain durable. Que ce soit avec un membre de la famille, un (e) ami (e) ou un (e) collègue, formez une équipe de 2 personnes et joignez ce nouveau programme peu coûteux (60 \$/pers.), amusant, sécuritaire et efficace.

Si ce défi d'une durée de 3 mois vous intéresse, envoyez un courriel à ilka.lowensteyn@mcgill.ca.



Lundi, 16 Janvier 2012

3 Indiquez votre consommation de fruits et légumes, de fibres alimentaires et d'eau ✕

Fruits	Légumes	Haricots	Noix/Graines	Céréales	Eau

Cliquez sur un item pour l'ajouter