

LES CAUSES DU SURPOIDS SONT MULTIPLES, TU PEUX AGIR AU QUOTIDIEN POUR TE SENTIR EN FORME.

ACTIVE TON CORPS,



POUR ALLER EN COURS



POUR RETOUVER TES COPAINS



LE SOIR ET LE WEEK-END

PRÉSERVE TON ESPRIT,



ADOpte UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE



STOPPE LES ÉCRANS
1H AVANT D'ALLER DORMIR



DORS ENTRE 8 ET 10 HEURES
PAR NUIT

SI TES ACTIONS NE SUFFISENT PAS !

TU PEUX EN PARLER À TON MÉDECIN

TU PEUX CONSULTER L'ANNUAIRE DU CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ OCCITANIE-EST



DÉCOUVRE LA VIDÉO



RÉCOLTE LA SANTÉ