

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

# RÉCOLTE LA SANTÉ



DÉCOUVRE LA VIDÉO

