



WEIGHT wellness Lifestyle Program

Healthy eating,
physical activity
and attitude!

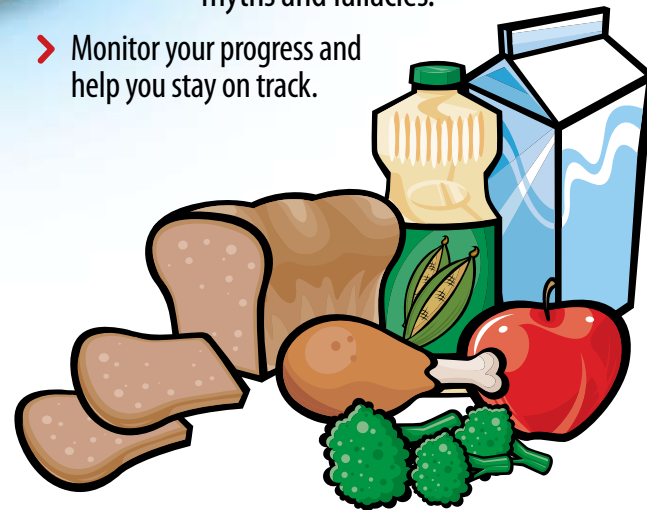


- WEIGHT WELLNESS LIFESTYLE PROGRAM WILL HELP YOU:**
- > Set realistic goals for losing weight and keeping it off.
 - > Develop a healthy eating plan and adjust portion sizes for healthy weight loss.
 - > Develop a physical activity plan to boost your metabolism.
 - > Understand and interpret nutrition labels and restaurant menus.
 - > Get the lowdown on healthy meal planning and snacking.

- IN WEIGHT WELLNESS LIFESTYLE PROGRAM YOU WILL:**
- > Attend 8 interactive workshops with special topics on nutrition, physical activity and behaviour modification.
 - > Receive handouts and tools to get you on the right track for weight management.
 - > Complete assignment activities such as recording your eating and activity patterns to understand and manage problem areas.
 - > Develop a realistic action plan for a healthier lifestyle.

The tools you need for a better lifestyle

- > Manage hunger and food cravings.
- > Tackle the common weight loss myths and fallacies.
- > Monitor your progress and help you stay on track.



WEIGHT WELLNESS LIFESTYLE PROGRAM

was developed by CF Health Services, Directorate of Force Health Protection as part of Strengthening the Forces (STF) health promotion programs for the CF.

FOR MORE INFORMATION, CONTACT YOUR LOCAL (STF) HEALTH PROMOTION OFFICE.



Health Promotion in the Canadian Forces
STRENGTHENING THE FORCES
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



Canada



Programme Style de vie **POIDS-santé**



Saine alimentation, activité physique et attitude!

LE PROGRAMME STYLE DE VIE POIDS-SANTÉ VOUS AIDERA À :

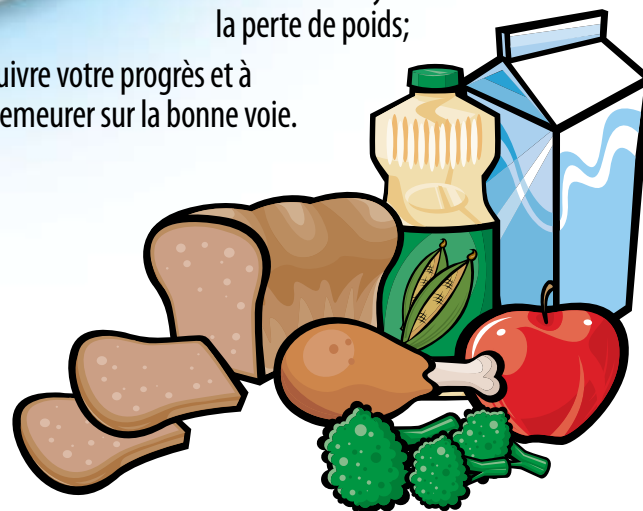
- > fixer des objectifs réalistes pour la perte de poids et l'entretien de la perte de poids;
- > établir une saine alimentation et à ajuster vos portions pour obtenir une perte de poids saine;
- > établir un plan d'activité physique pour stimuler votre métabolisme;
- > comprendre et interpréter les étiquettes nutritionnelles et les menus de restaurants;
- > vous renseigner sur la façon de planifier des collations et des repas sains;

DANS LE CADRE DU PROGRAMME STYLE DE VIE POIDS-SANTÉ, VOUS :

- > participerez à huit groupes de travail interactifs axés sur l'alimentation, l'activité physique et la modification du comportement;
- > recevrez des documents et des outils pour bien vous guider dans votre programme de gestion du poids;
- > devrez tenir un registre des aliments que vous consommez et de vos habitudes d'exercice pour mieux comprendre et gérer ce qui vous pose des problèmes;
- > établirez un plan d'action réaliste visant un style de vie plus sain.

Les outils dont vous avez besoin pour un meilleur style de vie

- > gérer votre faim et votre envie de manger;
- > comprendre les mythes courants et les fausses croyances liés à la perte de poids;
- > suivre votre progrès et à demeurer sur la bonne voie.



LE PROGRAMME STYLE DE VIE POIDS-SANTÉ,

établi par les Services de santé des Forces canadiennes, Direction - Protection de la santé des Forces, qui fait partie du programme promotion de la santé des membres des Forces canadiennes Énergiser les Forces (ELF).

POUR PLUS D'INFORMATION, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LE BUREAU DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ (ELF) DE VOTRE RÉGION.



Health Promotion in the Canadian Forces
STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES FORCES
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



Canada