

équilibre

image corporelle • santé • poids



**VOUS VOUS QUESTIONNEZ AU SUJET
DE VOS HABITUDES DE VIE, DE VOTRE
POIDS OU DE VOTRE IMAGE CORPORELLE?**

**VOUS AVEZ DES PROCHES QUI SE POSENT
LES MÊMES QUESTIONS?**

Depuis près de 25 ans,
l'organisme ÉquiLibre
aide les Québécois à
améliorer leurs habitudes
de vie et à gérer
sainement leur poids.



Connaissez-vous l'espace
web monÉquiLibre?

 MonÉquiLibre

Un espace web unique où vous trouverez de l'information crédible sur la gestion du poids et de l'image corporelle.

ON Y DISCUTE DE THÈMES QUI VOUS TOUCHENT :

- ↳ **Mon alimentation** : pour découvrir le plaisir de manger en toute liberté.
- ↳ **Mon corps** : pour l'aimer et en prendre soin.
- ↳ **Mon rythme** : pour le bonheur de bouger et d'être actif au quotidien.

VENEZ Y DÉCOUVRIR :

- ↳ de courts billets de blogue rédigés par des professionnels de la santé compétents et reconnus qui répondent à vos questions;
- ↳ une section interactive ainsi qu'une vidéothèque éducative;
- ↳ de nombreux outils et conseils dédiés aux parents.



**VISITEZ
MONEQUILIBRE.CA**

**APPUYEZ
ÉquiLibre**

**EN DEVENANT
MEMBRE OU
EN FAISANT
UN DON**

**VISITEZ
EQUILIBRE.CA**

Pour en savoir plus sur nos campagnes de sensibilisation, nos programmes d'intervention, ainsi que notre service d'animation de conférences et d'ateliers!