

# 7 JOURS

QUEBECOR MEDIA

TRUC POUR  
GARDER  
LA LIGNE:

## le plaisir avant tout!

Avec Marie Salvas, perdre du poids est une vraie partie de plaisir. Ayant perdu 140 livres en un an et demi sans régime draconien, Marie Salvas, fondatrice de l'entreprise Poids plaisir, est un exemple pour tous. Son programme met l'accent sur les aliments sains, l'activité physique et la reconquête de l'estime de soi. Fini les pesées hebdomadaires! Le suivi de la perte de poids est plutôt illustré par la prise de photos mensuelles, à l'image des photos de mode. Rien de mieux pour se sentir belle et bien dans sa peau. Marie a regroupé des experts (diététiste, spécialiste de l'activité physique et psychologue) qui, tour à tour, viennent animer des ateliers. Une fois par semaine, c'est donc un rendez-vous motivant et chaleureux, dans une ambiance de partage. Munis d'un journal personnel, les participants ont en main tous les atouts pour perdre du poids sainement. Une approche d'amaigrissement coup de cœur qui s'adresse à tous! Pour informations supplémentaires: 514 745-8530 ou [www.poidsplaisir.com](http://www.poidsplaisir.com)

