

Table des matières

Introduction pour le médecin

Introduction pour le patient

L'obésité qu'est ce que c'est ?

Le diabète de type 2, qu'est ce que c'est ?

Les maladies cardiovasculaires, qu'est ce que c'est ?

Le syndrome métabolique, qu'est ce que c'est ?

La motivation au changement, qu'est ce que c'est ?

Comportements alimentaires et psychologie

La faim

La satiété

Le grignotage

Le stress

Les émotions

L'estime de soi

Nutrition

Des repas équilibrés

Les graisses visibles

Les graisses cachées

Les glucides – Fruits et légumes

Les glucides – Féculents et farineux

Les glucides – Sucre et produits sucrés

Les glucides – Boissons sucrées

La densité énergétique

Savoir lire les étiquettes

L'alcool

Le sel

Au restaurant, en voyage d'affaire ou en vacances

Activité physique

La sédentarité

Activité physique quotidienne

Activité physique de renforcement musculaire

Activités physiques de loisirs et sportives

Etre actif en vacances et en voyage d'affaires