



Hay River Health & Social Services Authority | Administration des services de santé et des services sociaux de Hay River  
37911 MacKenzie Highway | 37911 route Mackenzie  
Hay River, NT X0E 0R6 | 📞 (867) 874-8000 📠 (867) 874-8141

# ARE YOU READY?

## WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

**A 2 part, 4 hour virtual Zoom Class**

### Topics:

- Mindful eating
- Managing Hunger and Eating Triggers
- Understanding our bodies and factors that affect weight
- Overcoming barriers to physical activity
- Healthy and Easy Meal Ideas
- Goal Setting



### Next Dates:

- **Wednesday March 8 & 15, 2023**  
6:30pm-8:30 pm
- **Wednesday May 10 & 17, 2023**  
6:30pm -8:30 pm



***Includes a toolkit of items to support you on your journey.***

*Sponsored by the NTHSSA and the GNWT Department of Health and Social Services.*

For more information or to register:

Email [healthpromotion@gov.nt.ca](mailto:healthpromotion@gov.nt.ca) (include your full name and phone number)



Hay River Health & Social Services Authority | Administration des services de santé et des services sociaux de Hay River  
37911 MacKenzie Highway | 37911 route Mackenzie  
Hay River, NT X0E 0R6 | ☎ (867) 874-8000 📠 (867) 874-8141

# ÊTES-VOUS PRÊT?

## PROGRAMME DE GESTION DU POIDS

Séance virtuelle de 4 heures en 2 parties sur la plateforme Zoom

### Sujets :

- Une alimentation consciente
- Gérer la faim et les éléments déclencheurs
- Comprendre son corps et les facteurs qui influent sur le poids
- Éliminer les obstacles à l'activité physique
- Idées de repas santé simples à préparer
- Se fixer des objectifs



### Prochaines dates :

- **Mercredis 8 et 15 mars 2023**  
18 h 30 à 20 h 30
- **Mercredis 10 et 17 mai 2023**  
18 h 30 à 20 h 30

**Comprend une trousse d'outils pour vous aider dans votre cheminement.**

Ces trousse sont offertes par l'ASTNO et le ministère de la Santé et des Services sociaux du GTNO.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire :

[healthpromotion@gov.nt.ca](mailto:healthpromotion@gov.nt.ca) (indiquez votre nom complet et votre numéro de téléphone)