

## PROGRAMME MINCIR À VICHY

**En surpoids ou envie d'affiner votre silhouette ? Vy Resort propose un séjour associant activités physiques, bien-être et bienfaits des eaux thermales de Vichy.**

En France, près de 20% de la population est en surcharge pondérale. Considérée comme une pathologie à part entière, le surpoids est souvent la conséquence d'un apport alimentaire trop important et d'une dépense énergétique insuffisante. Elle peut également être liée à des troubles du comportement alimentaire, un terrain génétique, des problèmes métaboliques ou une mauvaise hygiène de vie.

### Les conséquences du surpoids.

Le surpoids entraîne des complications à plus ou moins long terme : troubles cardiaques, respiratoires (essoufflement, apnée du sommeil), hépatiques, ostéo-articulaires (arthrose), métaboliques (diabète) mais aussi des conséquences sociales (isolement, dépression, ...).

### La cure thermale pour le surpoids : une prise en charge globale.

Les curistes en surpoids peuvent bénéficier d'une cure thermale dans l'orientation Affections Digestives et maladies métaboliques pour accompagner l'amaigrissement.

### Ce programme complémentaire combine quatre facteurs essentiels et efficaces pour la perte de poids :

- Cure de boisson (effet diurétique),
- Soins thermaux (améliore la mobilité, bienfaits biologiques),
- Accompagnement nutritionnel (pratique et théorique),
- Activités physiques adaptées (changement des habitudes).

Il a pour objectif d'aider le curiste à perdre du poids sur le long terme, à réduire les douleurs et les complications liées grâce à une approche pluridisciplinaire.

**Pour améliorer l'efficacité de ce programme, nous vous conseillons de souscrire à la pension complète au sein de notre établissement.**

### Programme

Mincir à Vichy - 18 jours : ..... **289€**

#### Ce programme comprend :

- Diagnostic : bilan corporel par impédancemétrie réalisé par la Diététicienne, diagnostic et présentation des activités durant les 3 semaines.....1h
- Bilan : retour d'expérience sur les activités suivies et nouvelle mesure de composition corporelle (impédancemétrie).....30 mn
- 9 séances d'activités physiques adaptées.....1h
- 1 atelier culinaire pratique.....1h30
- 2 ateliers thématiques sur la nutrition.....1h
- 1 rendez-vous avec une Psychomotricienne.....1h30
- 1 rendez-vous « Relaxation/Lâcher prise ».....1h30
- 1 Pass Dômes offert (voir page 21)

\* inscription préalable à réaliser le premier jour (en fonction des disponibilités)

### RÉSERVATION OBLIGATOIRE

(Nombre de places limitées : groupe de 10 personnes)

#### DATES DES SESSIONS :

- 19/02       01/04       03/06  
 15/07       26/08



Ces programmes ne sont pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

Les programmes Diabète et Mincir à Vichy se déroulent sur 3 semaines, en complément de la cure thermale, lors de sessions.