

Journée Européenne de l'Obésité, les 23 et 24 mai prochains



La 5ème édition de la Journée Européenne de l'Obésité (JEO) se tiendra le vendredi 23 et le samedi 24 mai prochain à travers toute la France. Son thème « halte aux régimes, restons gourmands de bonne santé » entend rappeler que « l'important est de manger sainement ».

Cet événement, relayé par le Collectif National des Associations d'Obèses (CNAO) avec le soutien de ses partenaires, a pour objectif de sensibiliser les français aux dangers des régimes, et des pathologies que l'obésité entraîne. « L'important est de manger sainement. Faire



La gourmandise a sa place dans une alimentation saine : il faut être gourmand de bonne Santé ! », estime le collectif

Les JEO du 23 et 24 mai sont également un rassemblement pour sensibiliser et informer le grand public des dangers de l'obésité et de la progression des pathologies qu'elle engendre : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires...

De nombreuses études ont prouvé qu'une alimentation saine et équilibrée permet de stabiliser le poids et que l'exercice physique peut, en quelques semaines, faire perdre la graisse qui pose des problèmes de santé. Il permet également de lutter indirectement contre l'obsession de la balance ! »

Plus d'informations sur la Journée Européenne de l'Obésité : www.jeo-cnao.fr