



Mon parcours vers le meilleur poids

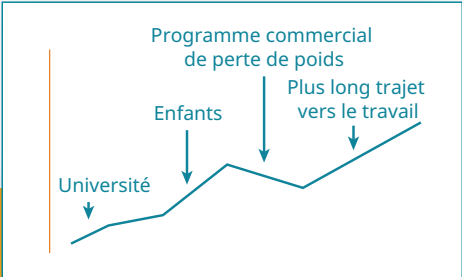
Divers facteurs peuvent influencer sur notre poids



Votre **meilleur poids** est le poids que vous atteignez tout en adoptant le mode de vie le plus sain que vous pouvez réellement apprécier.

Discutons de votre histoire

Votre histoire ne se limite pas à ce que vous mangez ou à l'exercice que vous faites. Les événements majeurs de la vie, les changements dans la santé globale et le stress sont des exemples de facteurs qui peuvent entraîner des variations de poids. Examinons l'évolution de votre poids au fil du temps pour comprendre votre parcours jusqu'à présent.



Comment votre poids a-t-il changé avec le temps?
Tracez l'évolution de votre poids au fil du temps en utilisant le graphique ci-dessous.



Le maintien d'un déficit calorique fait partie d'un parcours de gestion du poids. Y a-t-il des moments de la journée où vous êtes plus susceptible de consommer des calories supplémentaires? Indiquez-les dans le calendrier ci-dessous.



Êtes-vous prêt(e)?

L'obésité est une maladie chronique qui nécessite un traitement à vie. Êtes-vous prêt(e) à travailler avec votre équipe de soins de santé pour vous concentrer sur l'adoption de comportements sains plutôt que sur les chiffres qui apparaissent sur la balance?

Comment votre poids influe-t-il sur votre santé?

Sur une échelle de 1 à 10,

À quel point est-il important pour vous de prendre en charge votre poids?

Pas important



Dans quelle mesure êtes-vous certain(e) de pouvoir gérer votre poids?

Pas certain(e)



Si vous ne vous sentez pas prêt à modifier votre comportement, pourquoi pensez-vous ainsi? Si non, pourquoi?

Si vous ne le savez pas, dressez une liste des avantages et des inconvénients potentiels liés au fait de changer de comportement.

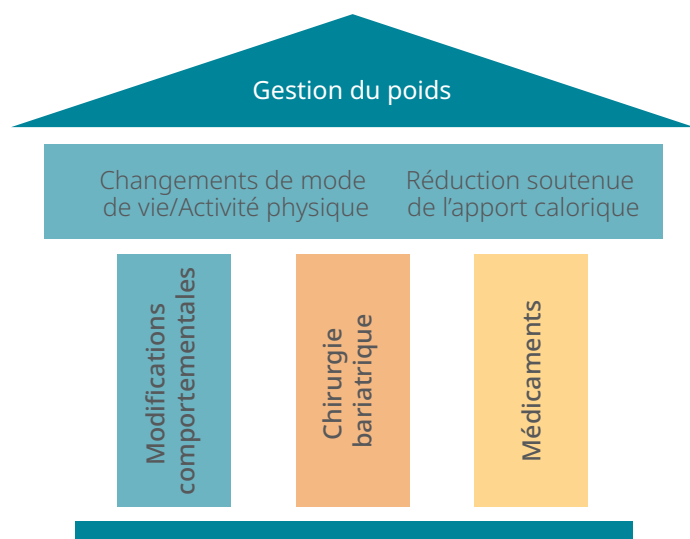
Avantages (bienfaits)

Inconvénients (obstacles)

Qu'êtes-vous prêt(e) à changer pour atteindre votre vision de la santé?



Quelles sont vos options de traitement?¹



Les piliers de la gestion du poids

L'obésité est une maladie chronique répandue, complexe, progressive et récurrente lors de laquelle la graisse corporelle excessive nuit à la santé.

La gestion du poids repose sur trois piliers en combinaison avec des changements de mode de vie.

Pour favoriser un maintien à long terme de la perte de poids, votre traitement doit être personnalisé pour répondre à vos besoins et prendre en compte les causes courantes de la reprise de poids.

Chacun a sa propre vision de la santé

Une bonne gestion du poids ne se mesure pas par le chiffre qui apparaît sur une balance. Utilisez l'espace ci-dessous pour réfléchir à la façon dont vous souhaitez améliorer votre santé et votre bien-être.



Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir plus et commencer votre parcours vers le meilleur poids!

Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées par Novo Nordisk Canada Inc.
Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. www.novonordisk.ca
 © Novo Nordisk Canada Inc. CA20OB00061F

Référence :

1. Wharton S, et al. Obesity in adults: A clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192(31):E875-E891.