

# Changer de poids, c'est changer de vie

## Comment maintenir votre perte de poids

**Séance de dédicaces | 25 novembre | 18h30**  
**Salle communale de Veyrier, Route de Veyrier 265**

Nous connaissons toutes et tous quelqu'un qui lutte avec son poids, ou qui s'en plaint de temps en temps, mais il peut sembler gênant d'offrir un livre sur le poids.

Aucun malaise à offrir – ou s'offrir! – «Changer de poids, c'est changer de vie». Car c'est un livre qui parle de nous toutes et tous, de notre santé, sans jamais faire la leçon ou culpabiliser.

*Il y a tellement de bienveillance dans ce livre! Il est super bien écrit et plein d'exemples concrets, merci!*  
Marc-Olivier, Winterthur

*Je n'ai pas de problèmes de poids, mais je me questionne beaucoup sur ma santé, mon alimentation, comment ne pas grossir avec l'âge... Ce livre apporte beaucoup de réponses!*  
Josiane, Lausanne

Venez en apprendre plus lors d'une soirée de présentation et dédicaces. Aux côtés de quatre autres auteur.e-s genevois.e-s, Maaïke Kruseman répondra à vos questions et dédicacera son livre «Changer de poids, c'est changer de vie – Comment maintenir votre perte de poids», paru en 2020 aux Éditions Planète Santé\*.



**Événement gratuit, inscription obligatoire sur [bouillondelecture@gmail.com](mailto:bouillondelecture@gmail.com)**

Changer de poids, c'est changer de vie | 26 CHF | 194 pages | 13 x 21 cm | ISBN 9782889410637