Êtes-vous dominé par la nourriture ?

- **Est-ce que vous passez beaucoup de temps à penser à la nourriture ?**
- **Est-ce que vous négociez constamment avec vous-même afin de décider ce que vous allez ou non manger ?**
- **Êtes-vous sans cesse en train de planifier votre prochain régime alimentaire ou votre prochain programme d'entraînement ou à compter les calories ?**
- **Est-ce que vous éprouvez des sentiments de culpabilité, de honte ou de gêne au sujet de votre poids ou de votre façon de vous alimenter ?**

Que vous mangiez trop, pas assez ou toute la journée,
Vous n'êtes pas seul !

Contactez **OUTREMANGEURS ANONYMES** par téléphone, par courriel ou en participant à une rencontre virtuelle sur ZOOM.

Informations disponibles et liste de nos réunions
Sur le site: www.outremangeurs.org
Par téléphone : 514 490-1939 /1 877 509-1939
Par courriel: reunions@outremangeurs.org

Une aide pour la vie sans frais ni régimes

www.outremangeurs.org reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939	**www.outremangeurs.org** reunions@outremangeurs.org 514 490-1939 ou sans fais 1 877 509-1939