



UNE PREMIÈRE CONTRE L'OBÉSITÉ EN TUNISIE

Smart and Light Seminar

Ce sera l'événement de la rentrée 2006 : le 3 septembre prochain, le séminaire Smart and Light ouvrira ses portes aux séminaristes au Golden Tulip. « The no excuse seminar », comme sa créatrice, Mme Sophie Réverdi, aime à l'appeler, est organisé à l'attention des personnes obèses et des personnes à surcharge pondérale et qui veulent perdre du poids.

RENCONTRE AVEC JANA, UNE ANCIENNE OBÈSE

Vendredi 21 heures, j'ai rendez-vous avec Sophie Reverdi, j'attends devant le Comité culturel de Sidi Bou Saïd. Vient à ma rencontre Jana Vitezova, une jeune slovaque aux magnifiques yeux miels qui me guide dans le dédale des rues sinieuses de Sidi Bou vers la demeure de Sophie Reverdi, qui a choisi la banlieue Nord de Tunis comme quelques années si ce n'est quelques siècles plus tôt, le Baron d'Erlanger ou encore Elissa.

Chemin faisant, Jana, me raconte son histoire innovante : la perte de 63 kg en 13 mois. A peine croyable, je la regarde, la scrute et lui pose toutes les questions qui me viennent à l'esprit. Elle m'invite à attendre dans son joli accent du nord : « tu vas voir ma photo d'avant ». En effet, c'est épatant, incroyable, hallucinant. Sophie Reverdi a réussi l'incroyable, elle a été son coach et l'a aidée à perdre tous ces kilos en si peu de temps et grâce à son concept

NAISSANCE DU PROGRAMME SMART AND LIGHT

En fait ce programme, ce concept Smart and Light est le fruit de longues années de travail car Sophie Reverdi était elle-même obèse et pesait à vingt ans 128 kilos pour 1m60. Face à ses souffrances de jeune fille, à sa ténacité et à son opiniâtreté, Sophie a réussi le pari de perdre des dizaines de kilos pour se stabiliser à son poids idéal.

Sophie a suivi tant de régimes et tant de méthodes qu'au bout de quelques années elle a réussi à trouver LE PROGRAMME à suivre pour perdre des kilos, il lui a fallu des années de gestation pour donner naissance à Smart and Light.

Ce programme vient à point car aujourd'hui la sonnette d'alarme est tirée, l'obésité fait des morts. En particulier, elle est la première cause de mortalité aux Etats Unis. Il est clair que la société actuelle nous pousse à la surconsommation, l'excès de nourriture finit par provoquer de graves problèmes de santé, jusqu'à nous tuer.

LE PROGRAMME SMART AND LIGHT

Pendant toute une semaine, les séminaristes participeront à plusieurs cours et ateliers, notamment les cours de coaching, de cuisine, les cours sur le métabolisme, le relooking, l'aquagym etc...et seront guidés et aidés par une équipe de spécialistes, médecins, coach, diététiciens, cuisinier, relooker. Un buffet attractif avec une grande variété de recettes sera concoctés pour eux par de grands chefs. Ils repartiront, au bout d'une semaine, avec tous les éléments qui leurs permettront de dire « Je n'ai plus d'excuses ».

A la fin de cette semaine, un carnet de route leur sera transmis et l'accompagnement durera 2 mois au cours desquels l'équipe de Smart and Light Tunisia répondra à toutes les questions des participants et ils seront à même de juger des résultats obtenus.

Ce programme pionnier et exclusif vous offre des vacances en all inclusive dans le cadre merveilleux du Golden Tulip, une découverte de votre corps et de vos possibilités et de mieux comprendre votre corps afin de pouvoir vous traiter, une chance pour vous transformer à jamais.

Vous trouverez tous les détails sur le site www.smartandlight.com

Mounira D.

COMMENT MESURE-T-ON L'OBÉSITÉ

Une personne est obèse quand le BMI (body mass index) est supérieur à 27. Calcul du BMI : poids/ taille x taille. exemple pour une personne de 1m70 et 70 kg

$BMI = 70 / (1,7 \times 1,7) = 24$ cette personne n'est pas obèse mais doit de surveiller son poids.

Lorsque le $BMI > 32$ l'obésité devient une maladie.

Cet indice est souvent utilisé par des médecins spécialistes en nutrition.

DANGERS DE L'OBÉSITÉ

L'obésité et l'excès pondéral sont des maladies qui provoquent de graves problèmes de santé car ils s'accompagnent d'une augmentation du taux de mortalité, de plus le risque d'avoir des maladies cardio-vasculaires est accru de façon significative sans oublier les risques d'hypertension, de diabète (non insulino-dépendant) et d'un taux élevé de cholestérol et malheureusement un grand risque d'avoir certains types de cancers tel que le cancer du colon et cancer du sein.