



Les conseils d'Isabelle

par Isabelle Huot, docteure en nutrition,
que vous pouvez voir tous les mardis à 8 h 40
à l'émission *Salut, bonjour!*



SI VOUS RÊVEZ D'ÊTRE MINCE...



Pour endormir ses enfants, Mireille Godbout avait l'habitude d'enregistrer sa voix racontant une histoire, ce qui les plongeait dans le sommeil. Forte du succès remporté auprès des siens, la créatrice a conçu plusieurs CD-ROM de relaxation destinés aux enfants d'abord, puis aux adultes

et aux femmes enceintes. Son

dernier-né, *Je rêve d'être mince et je deviens mince*, est un CD-ROM de motivation pour la perte de poids. Original, le disque favorise une prise en charge éclairée, la reconnaissance des signaux de faim et de satiété et la valorisation de son image. La musique de Daniel Berthiaume appuie remarquablement les recommandations de Mireille Godbout. Cet outil différent peut apporter une aide considérable à ceux et celles qui souffrent de leur embonpoint et qui en ont marre des régimes.

Pour commander le CD-ROM, composez le numéro sans frais: 1 866 376-6634 ou visitez le site www.motivationsante.com.