

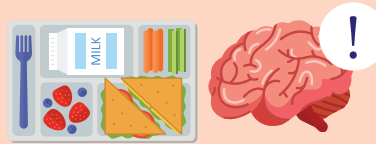
Découvrez votre « meilleur poids »

Chaque personne a un parcours de perte de poids unique

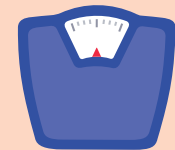
Votre poids est la résultante de votre système d'appétit unique et de l'environnement¹.



Notre système d'appétit unique est déterminé par nos gènes¹.



Notre cerveau réagit à la perte de poids comme à une « menace » et s'efforce de susciter une plus grande sensation de faim, tout en réduisant la sensation de satiété.



Chaque personne répond différemment au traitement de l'obésité¹.



Envisagez de ne pas vous fixer un objectif de poids, un poids cible et un poids idéal, car personne ne peut prédire combien de poids vous allez perdre.

La perte de poids peut entraîner certains bienfaits pour la santé¹ :

- Diminution du risque de diabète de type 2
- Atténuation de l'inflammation chronique
- Atténuation des symptômes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Atténuation de l'arthrose du genou ou de la hanche
- Moins de facteurs de risque de cancer
- Atténuation de la polyarthrite rhumatoïde
- Amélioration de la santé cardiaque et réduction des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires
- Sommeil plus long et de meilleure qualité
- Améliorer les signes de stéatohépatite associée à un dysfonctionnement métabolique (MASH)

Travaillez à vous construire une vie heureuse et saine



Le succès ne se limite pas à un chiffre sur la balance

Vous trouvez votre « meilleur poids » lorsque vous vous efforcez d'atteindre et de maintenir un poids compatible avec votre santé et votre bonheur. La gestion de votre poids restera un processus à vie : les solutions durables et réalistes à long terme sont les plus efficaces pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Si vous visez un poids qu'il vous est impossible de maintenir et que vous vous rendez malheureux en essayant d'y parvenir, alors ce n'est pas votre « meilleur poids ». Le poids n'est pas un comportement, et il ne peut donc pas être contrôlé comme tel.

Vous savez que vous êtes à votre « meilleur poids » lorsque vous vous sentez au meilleur de votre forme sur **les plans physique, émotionnel et mental.**



Référence : 1. Wharton S, *et al.* Obesity in Adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.

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. caf.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA240B00057F