

10 de choisir RAISONS tops

1. TOPS signifie "Take Off Pounds Sensibly," c'est-à-dire "Perdez du poids Intelligemment."

Nous encourageons le bien-être à travers un mode de vie sain qui comprend un régime alimentaire équilibré, de l'activité physique, et un soutien en continu.

2. TOPS vous soutient à chaque étape.

Il est difficile de se lancer sur la voie du bien-être avec la perte de poids. Y rester peut l'être encore plus difficile. Que les membres aient atteint leurs objectifs ou qu'ils aient besoin d'aide pour le maintenir, des centaines de groupes, appelés chapitres, présents dans le monde entier apportent leur soutien à ceux qui en ont besoin à tout instant et dans tous lieux.

3. TOPS comprend bien que la perte de poids n'est pas seulement une question de chiffres.

Perdre du poids, ça n'est pas seulement compter les calories ou regarder les chiffres de la balance. TOPS apporte un soutien constant et des nouvelles pour votre bien-être à travers le site Internet de TOPS, le magazine des membres, le *TOPS News*, et le guide des membres, *The Choice Is Mine* (C'est Mon Choix).

4. Les réunions de TOPS motivent les membres du club.

En plus d'un pesage tous les semaines, les réunions des chapitres comprennent des programmes qui traitent de sujets divers en rapport avec la santé comme la nutrition, l'activité physique, gérer le stress, et d'autres problèmes pour aider les membres avec leur engagement de changer leur vie d'une façon positive.

5. TOPS célèbrent vos accomplissements.

Les membres de TOPS sont encouragés à chaque étape du processus de la perte de poids. Des fêtes spécifiques marquent la réussite de leur objectif ainsi que de leur maintien.

6. Les KOPS ("Keep Off Pounds Sensibly," c'est-à-dire "Maintenez Votre Perte De Poids Intelligemment") sont des TOPS avec de la volonté.

Les membres de TOPS qui ont atteint leur objectif et ont réussi à ne pas reprendre de poids deviennent des membres de KOPS. Les KOPS servent souvent de modèle et de mentors pour les membres de TOPS qui essaient d'accomplir leur perte de poids.

7. TOPS soutient la recherche contre l'obésité.

TOPS a financé à hauteur de 6.8 millions de dollars des études cliniques et des recherches sur l'obésité, les réactions métaboliques et les problèmes qui y sont liés.

8. TOPS ne fixe pas d'objectif de perte de poids.

Les membres de TOPS ont des rendez-vous avec un professionnel de la santé pour établir un objectif de perte de poids réaliste et approprié. TOPS n'impose pas une charte de poids standardisée à ses membres.

9. TOPS est une organisation à but non-lucratif.

TOPS s'est engagé à fournir un soutien à long terme pour les gens qui veulent perdre du poids à long terme. Les frais annuels sont raisonnables et les frais hebdomadaires sont symboliques.

10. TOPS était là en premier.

TOPS a été fondé en 1948 avec la philosophie que le meilleur moyen de perdre du poids, d'être en bonne santé, et de maintenir un mode de vie sain passe par un régime alimentaire équilibré, de l'exercice physique régulier, ainsi qu'un encouragement et un soutien en continu.



TAKE OFF POUNDS SENSIBLY

Pour plus d'information, appelez le:

1-800-932-8677

Ou visitez notre site Internet TOPS:

www.tops.org