

# NUTRITION & SENIORS

Bien manger et  
bien bouger sont votre  
meilleure médecine !



Nous avons conçu  
pour les +de 60 ans  
un programme de

**5 ATELIERS  
NUTRITION  
GRATUITS !**

Votre **ALIMENTATION** et votre hygiène de vie  
sont essentielles pour préserver votre **santé**,  
votre **dynamisme**, vos **capacités physiques**  
et **intellectuelles** !



en petit groupe  
durée : 2h



animé par une  
diététicienne  
nutritionniste



**LIEU : Villefranche-de-Rouergue**

(dans le respect des directives COVID19)

ou en **VISIOCONFERENCE** au choix !

**Les Ateliers  
" Bien manger  
pour  
bien vieillir "**

**PROGRAMME INFO &  
RESERVATIONS:**

Voir au dos



Ateliers organisés par:





## LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION



CONSERVER LE  
CAPITAL MUSCULAIRE



BOOSTER LES DÉFENSES  
IMMUNITAIRES



MAINTENIR  
L'AUTONOMIE



AMÉLIORER  
LE BILAN SANGUIN



PRÉSERVER LES  
FONCTIONS COGNITIVES



GARANTIR UN  
BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

## PROGRAMME DES ATELIERS



Durée 2h

### 5 THÉMATIQUES

1. Bien manger : pourquoi, comment ?
2. Savoir composer des menus équilibrés
3. Comprendre et décrypter les étiquetages alimentaires
4. Les secrets d'une bonne digestion
5. Alimentation & prévention santé

Votre inscription VOUS ENGAGE à participer à l'ensemble du programme de 5 ateliers.

### INFO & RÉSERVATIONS

#### Dates ateliers à Villefranche:

- (1.) Le 01/09/21, 13h30-15h30
- (2.) Le 07/09/21, 13h30-15h30
- (3.) Le 13/09/21, 13h30-15h30
- (4.) Le 24/09/21, 13h30-15h30
- (5.) Le 04/10/21, 13h30-15h30

**06.29.68.32.27**



Pour tout renseignement  
(Autres villes, ateliers animés  
en Visio, organisation...)   
contactez nous par email ou  
téléphone !

**ateliers.essentielle nutrition@gmail.com**