

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!

PROGRAMME INFO & **RESERVATIONS:**

Voir au dos







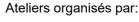






















LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION



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 .

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

INFO & RÉSERVATIONS

06.29.68.32.27



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

ateliers.essentielnutrition@gmail.com