



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

Tél: 06.29.68.32.27

ateliers.essentielnutrition@gmail.com

