

Le plaisir de manger pour protéger sa santé



Equilibre alimentaire

Gourmandise

Conseils

Bien manger

Convivialité

À travers des explications simples et illustrées, ces ateliers vous invitent à (re)découvrir les bases de l'équilibre alimentaire, sans frustration ni restrictions excessives. Ici, la gourmandise, le plaisir de manger et la modération trouvent toute leur place.

Vous découvrirez les composantes d'une alimentation équilibrée indispensables au maintien de la santé et de la vitalité.

Les séances abordent également les solutions pour prévenir les coups de fatigue, préserver son capital osseux et mieux comprendre les étiquettes et faire des choix éclairés, tout en apprenant à manger sainement sans dépasser son budget. Des conseils pratiques, des astuces du quotidien et des recettes simples et accessibles seront partagés.

Ces ateliers hebdomadaires permettront de se retrouver ensemble, de partager et surtout de passer des moments ponctués de plaisir et de rires, pour prendre soin de sa santé en se faisant plaisir.