



*Par Rosemonde Roussey
Diététicienne nutritionniste*

*Pour une alimentation en toute
sérénité*

*Pour mieux me connaître:
bienmangerensemble.com*



INSCRIPTIONS

MPT du Guelmeur
Sur place ou 02 98 44 71 85

Ateliers nutrition
à la MPT du Guelmeur

Gratuit - Sur inscription



Programme 2021-22

Jeudi 23 septembre - 18h30

Apprendre à lire une étiquette : qu'est-ce que c'est que tous ces ingrédients ?

Jeudi 21 octobre - 18h30

Peut-on parler d'une addiction au sucre ? Comment gérer sa consommation de sucre ?

Jeudi 18 novembre - 15h

L'alimentation après 70 ans : qu'est-ce qui change ?

Jeudi 16 décembre - 18h30

Les produits laitiers : bons ou mauvais ?

Jeudi 20 janvier - 18h30

Trop gros, trop maigre, IMC : existe-t-il un poids idéal ?

Jeudi 24 février - 18h30

Le gras : c'est mauvais pour moi ? Quels sont les besoins de mon corps ?

Jeudi 17 mars - 18h30

Le/La Bio : mieux pour mon alimentation ? Est-ce possible avec un petit budget ?

Jeudi 28 avril - 18h30

Le petit-déjeuner est-il obligatoire ? Qu'est-ce qu'une journée idéale ?

Jeudi 19 mai - 18h30

Comment cuisiner simple, rapide et varié ?

Jeudi 16 juin - 18h30

Manger moins de viande : comment garder une alimentation équilibrée ?

Des ateliers nutritionnels ouverts à tous et toutes

L'objectif de ces ateliers est d'enrichir vos connaissances autour de l'alimentation et d'encourager des modifications bénéfiques à votre santé.



Pendant 1h, nous explorerons, apprendrons et approfondirons autour d'une thématique liée à l'alimentation.

Nous ferons le tour des idées reçues et nous nous interrogerons sur nos pratiques alimentaires.