

NUTRITION & SENIORS

Bien manger et
bien bouger sont votre
meilleure médecine !



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

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

5 ATELIERS
NUTRITION
GRATUITS !



en petit groupe
durée : 2h



animé par une
diététicienne
nutritionniste

✓
Les Ateliers
" Bien manger
pour
bien vieillir "



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 .