

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 !



Les Ateliers
" Bien manger
pour
bien vieillir "



en petit groupe
durée : 2h



animé par une
diététicienne
nutritionniste



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 .