



INFORMATIONS

 GUEBWILLER Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le vendredi 06 novembre 2026

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Formateur & Praticien Vitalothérapeute

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL :

Vidéoprojecteur + Écran

CODE ACTIVITÉ : 11GU784

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

L'équilibre alimentaire ne signifie pas « manger de tout en quantités égales » mais « manger de tout en quantités adaptées », en privilégiant les aliments bénéfiques pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas ou une journée, mais sur plusieurs jours !



OBJECTIFS

Apporter la conscience que vivre dans notre société actuelle demande à revoir notre façon de nous alimenter.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	06-11-2026	18:00	02:00	