



INFORMATIONS



MULHOUSE Cour des Chaînes

(Salle de conférences)



Début le mercredi 18 mars 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Formateur & Praticien Vitalothérapeute

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU828

Prix : **5.00 €**

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 !

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées - Billetterie sur place

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.



OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-03-2020	19:00	02:00	