



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison Multi Associative



Début le jeudi 25 mars 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **45.00 €**

PROFILS : Diététicienne Nutritionniste

PRE REQUIS :

Aucun pré requis

MATERIEL :

Pensez à venir avec une pochette, un petit cahier, un stylo et des crayons de couleurs (gris, brun, vert, bleu, rouge, jaune, rose).

CODE ACTIVITÉ : 5MO392

DESCRIPTION

Vous souhaitez prendre votre corps et votre alimentation en main, mais vous ne souhaitez pas prendre rendez-vous chez un(e) diététicien(ne) ou n'en avez actuellement pas la possibilité ? Alors ce cycle d'ateliers est fait pour vous ! Vous pourrez ainsi créer vous-même votre alimentation santé en utilisant les clés qui vous seront proposées et en les adaptant à votre rythme de vie.

Ce cycle se découpe en 5 ateliers :

- "Les bases de l'équilibre alimentaire - PNNS 4", où vous disposerez de toutes les informations relatives à l'équilibre alimentaires et aux recommandations actuelles. Vous découvrirez les 7 familles d'aliments, leurs composantes et leur fréquence optimale de consommation.
- "L'équilibre alimentaire au quotidien : faire ses courses et ses menus", où vous aborderez la méthodologie de création de menus équilibrés sur une semaine, mais aussi la méthodologie de rédaction d'une liste de course complète en lien avec cette semaine de menu. Vous ferez aussi le point sur les indispensables à toujours avoir dans vos placards, votre réfrigérateur ou votre congélateur.
- "Apprendre à déchiffrer les étiquettes", atelier qui vous permettra d'apprendre à déchiffrer les étiquettes et à les comparer entre elles, dans le but de mieux consommer mais aussi d'avoir plus d'esprit critique face aux produits industriels. Cet atelier vous sera d'une aide précieuse dans votre démarche du « mieux manger ».
- "Initiation à la pleine conscience dans l'assiette", où vous verrez, sous forme expérientielle, comment apprendre à réécouter les signaux de faim de votre corps peut vous aider à manger mieux.

- "Un microbiote intestinal en bonne santé", où vous allez découvrir le trésor se cachant dans votre intestin. Apprendre à le connaître pour savoir bien le nourrir et optimiser votre santé est l'objectif principal de ce dernier atelier.

Grâce à toutes ces informations et à votre participation active au cours des ateliers et entre les séances, vous serez en mesure de trouver l'alimentation qui vous convient !

Au plaisir de vous y retrouver !



OBJECTIFS

Ces ateliers vous permettront de :

- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Préparer une semaine de menus équilibrés en autonomie
- Comparer les produits entre eux grâce à leurs étiquettes
- Apprendre à reconnaître vos faims
- Connaître le rôle du microbiote intestinal et savoir comment bien le nourrir
- Être autonome dans la gestion de son alimentation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	25-03-2021	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	01-04-2021	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	08-04-2021	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	15-04-2021	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	22-04-2021	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM