

## INFORMATIONS

 VISIO-CONFERENCE Début le lundi 08 mars 2021 DURRÉE : 02hPrix : **5.00 €**

PROFILS : Diététicienne Nutritionniste

## PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATÉRIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1344

## DESCRIPTION

Comment vous présenter ce cycle de 4 ateliers ? "Mon alimentation, mon choix" est né du constat que chaque personne a des besoins différents, mais aussi des styles de vie et des rythmes de vie différents. Mais surtout, beaucoup trop de personnes n'ont pas la possibilité d'accéder à des consultations diététiques individuelles ! Ce cycle d'ateliers est mis en place pour permettre à chacun de profiter des conseils diététiques prodigués par le seul professionnel de santé autorisé à le faire par la loi, de se les approprier et de les intégrer dans sa vie quotidienne, à moindre coût.

Envie de construire votre alimentation santé ? Soyez les bienvenus à cette conférence de présentation en visio, après laquelle vous aurez la possibilité de vous inscrire ou non aux ateliers !

Au plaisir de vous y retrouver !



## OBJECTIFS

Cette conférence a pour objectif de vous présenter le cycle de 4 ateliers "Mon alimentation, mon choix". Vous y découvrirez comment :

- 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