



Bien choisir au supermarché : des étiquettes à décrypter, des pièges à éviter !

 Mme FRANCK DELPHINE

INFORMATIONS

 SAINT-LOUIS Espace Loisirs
(Salle 2)

 Début le mardi 02 février 2021

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Diététicienne nutritionniste

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5SL372

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

RV à l'Intermarché de Bartenheim à 8h45 à l'accueil.

Des questions à se poser pour bien manger au quotidien, c'est essentiel pour maintenir sa forme et son capital Santé.

Apprenez à bien organiser votre temps pour gérer les différentes activités de la journée, ainsi que pour faire vos courses au supermarché et vous mettre aux fourneaux. Des astuces et des outils existent pour vous faciliter ces tâches parfois contraignantes.

Un accompagnement par un professionnel diététicien nutritionniste peut vous aider à trouver des solutions à vos problématiques.



Bien choisir au supermarché : des étiquettes à décrypter, des pièges à éviter !

 Mme FRANCK DELPHINE

OBJECTIFS

Etre consomm'acteur, c'est-à-dire acteur de sa consommation et réussir à faire ses choix de façon cohérente avec sa santé, et en fonction de critères nutritionnels et non pas uniquement « marketing ».

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	02-02-2021	17:30	02:00	Espace Loisirs, 56 rue du DR. Hurst - 68300 Saint-Louis