Bien manger, bien bouger

Mme RESEAU SANTE SUD ALSACE

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le lundi 28 septembre 2020

DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

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.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU1068

Prix : **5.00 €**

DESCRIPTION

Venez découvrir les bénéfices à adopter une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, sources de bien-être et de santé.

Les clés de l'équilibre alimentaire vous seront données, intégrant les recommandations actualisées du Plan National Nutrition Santé, ainsi que des astuces pratiques pour allier plaisir et convivialité.

Les bienfaits de la pratique d'une activité physique vous seront présentés, ainsi que des réponses concrètes à vos questions : quelles activités ? A quelle fréquence ? Combien de temps ?

Bien manger, bien bouger

Mme RESEAU SANTE SUD ALSACE

OBJECTIFS

Cette conférence vous permettra de découvrir les clés de l'équilibre alimentaire et d'une pratique physique efficace pour améliorer votre santé et votre condition physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE