# VISIO- Conférence:L 'idéal du petit déjeuner et du goûter santé

Mme FARAI BLANDINE

## INFORMATIONS

Visio-conférence

Début le mercredi 14 octobre 2020

DURÉE : 02:00

**Prix :** **5.00 €**

PROFILS : Naturopathe, conseillère en fleurs de Bach

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 : 5AD1351

## DESCRIPTION

Que l'on ait 5 ou 70 ans, le petit-déjeuner et le goûter sont souvent des moments plaisirs.

Ils sont aussi parfois diabolisés.

- Quel est le juste équilibre ?

- Quel aliment peut-on privilégier pour combler nos besoins, nos envies de manière

saine ?

Cette conférence donnera des pistes sur la chronobiologie et comment s'alimenter au mieux.

Il y aura également des exemples de menus types et des recettes à partager.

# VISIO- Conférence:L 'idéal du petit déjeuner et du goûter santé

Mme FARAI BLANDINE

## OBJECTIFS

- Comprendre, de manière générale, quels sont les aliments à privilégier et pourquoi.

- Découvrir quelques idées recettes pour les adultes comme pour les enfants.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mercredi | 14-10-2020 | 20:00 | 02:00 | VISIO-CONFERENCE |