VISIO-Conférence:Le sucre dans tous ses états

Mme FARAI BLANDINE

INFORMATIONS

Visio-conférence

Début le jeudi 07 janvier 2021

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 : 5AD1356

DESCRIPTION

Le sucre est omniprésent dans l'alimentation occidentale.

Or, à trop le consommer, il peut provoquer des troubles physiologiques.

Comment faire alors pour diminuer notre consommation de sucre.

Comment s'y retrouver entre les "zéro sucre", les "ligths"...

Après un bref exposé de ce que sont les sucres, un échange sur des recettes et des astuces permettra d'aborder votre alimentation de manière plus légère.

VISIO-Conférence:Le sucre dans tous ses états

Mme FARAI BLANDINE

OBJECTIFS

- découvrir le sucre dans tous ses états.

- comprendre ce qu'il provoque physiologiquement.

- mettre en place une alimentation plus légère.

- donner des alternatives et des recettes simples.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	07-01-2021	20:00	02:00	VISIO-CONFERENCE