

Des  vers  pour  ...

Nouvel évènement à l'Ecopôle Alimentaire : à partir du 09 oct 25

Défiez vos comportements alimentaires

Cette année, Sonia GABORIEAU vous emmène au travers d'un challenge sur plusieurs séances à vous interroger sur vos comportements alimentaires.

Venez relever le défi à ses côtés et découvrir, ce que vous êtes en capacité de modifier, pour prendre soin de votre santé.



Jeudi 9 octobre : 9H00 – 11h30

Thème : Faites de vos faiblesses, vos forces de demain



Jeudi 13 novembre : 9H00 – 11h30

Thème : L'eau et les minéraux, vous y pensez assez ?



Jeudi 20 novembre : 9H00 – 11h30

Thème : Les fibres, des alliés à intégrer



Jeudi 4 décembre : 9H00 – 11h30

Thème : Privilégiez les protéines (qualité et quantité)



Jeudi 11 décembre : 9H00 – 11h30

Thème : Podium de vos progrès



Ecopôle

800, route du pont d'Oye – 62162 Vieille Eglise

Inscription préalable obligatoire

nombre de places limité

03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



Des ateliers conviviaux alternant théorie, pédagogie, jeux et cuisine !!

A très vite !

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr