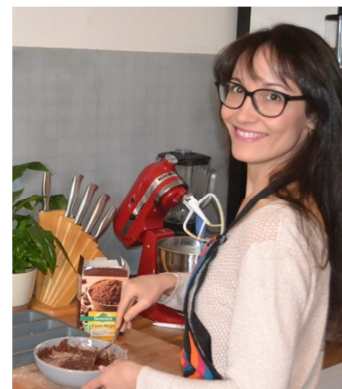


ALLEZ, C'EST PARTI... CETTE ANNEE J'APPRENDS A MIEUX MANGER !

Comprendre et faire grâce à :

- Un dossier complet sur le thème
- Un geste bien être, à reproduire chez vous
- Dans la moitié des séances une démo de cuisine
- Une fiche de composition nutritionnelle
- La dégustation d'aliments nutritifs et dynamisants
- Des prêts de livres, des extraits de documentaires



Animé par Solène BAIL
Diététicienne

Un LUNDI sur deux environ de 18h30 à 20h hors vacances scolaires

UNE ANNEE POUR TOUT CHANGER !

	Lundi	Thème
Points fondamentaux	6 novembre	Les intestins, 2 ^{ème} cerveau
Recettes et cuisine	13 novembre	Le(s) sucre(s) autrement
Points fondamentaux	20 novembre	Les graisses, essentielles
Recettes et cuisine	4 décembre	Recevoir pour les fêtes
Recettes et cuisine	18 décembre	Les céréales et légumineuses
Bonnes habitudes	8 janvier	Organisation quotidienne familiale
Recettes et cuisine	22 janvier	Sans gluten naturellement
Bonnes habitudes	5 février	Anticiper ses menus à l'avance
Points fondamentaux	19 février	Les émotions qui nous nourrissent
Recettes et cuisine	12 mars	Les gratuits sains du printemps
Bonnes habitudes	26 mars	Le budget
Points fondamentaux	9 avril	Les produits laitiers autrement
Bonnes habitudes	14 mai	Le placard de base d'une alimentation saine
Recettes et cuisine	28 mai	Les aliments vivants
Recettes et cuisine	11 juin	Apéritif dînatoire, buffet et pic nic durable

Venez profiter de l'esprit
de groupe pour
s'encourager, échanger,
se soutenir toute l'année
et créer de l'amitié
durablement !

