

Ateliers

animés par

NUTRITION

Cycle de 3 semaines

Inscription au 06-34-41-84-02 ou auprès de l'accueil

Inscription à l'unité : 12 euros

Inscription au cycle des 3 ateliers : 30 euros



Atelier 1 - Mardi 14H - Durée 1h

Préparer un apéro équilibré

Un apéro peut aussi être sain, équilibré et surtout gourmand.
Je vous explique comment le préparer; idées et dégustations

1



Atelier 2 - Mardi 14H - Durée 1h

Savoir organiser une assiette anti inflammatoire

Initiation au régime méditerranéen, quels aliments choisir, ceux à éviter. Atelier pratique

2



Atelier 3 - Mardi 14H - Durée 1h

Le poids, par où commencer pour en perdre?

comment éviter l'effet yoyo.
Une semaine type pour perdre du poids

3

*** Les ateliers auront lieu dans les locaux des ThermesL
Les ateliers se dérouleront avec un minimum de 3 pers

fabiennedorenutrition.com

