



ATELIERS DIÉTÉTIQUES



L'organisation des repas

Pour ne plus se poser la question "Qu'est ce qu'on mange ce soir?!" Nous aborderons les bases d'une bonne organisation et partagerons des trucs & astuces et outils pour vous aider au quotidien, autant pour alléger la charge mentale que pour viser une alimentation saine !

Me 14/09 & 21/09 de 16 à 17h30 avec Céline de Sart
Ve 9/09 & 30/09 de 18 à 19h30 avec Elodie Plume



Les vertus thérapeutiques des aliments

Les "Super aliments" sont des aliments aux vertus innombrables ! Nous tenterons de démêler le vrai du faux en parcourant chaque famille alimentaire pour en connaître les vertus thérapeutiques. Qu'est-ce et à quoi servent les omégas 3? les antioxydants? les probiotiques? Etc. Après cet atelier, nous espérons que les Super pouvoirs d'une alimentation saine et variée n'aient plus de secret pour vous !

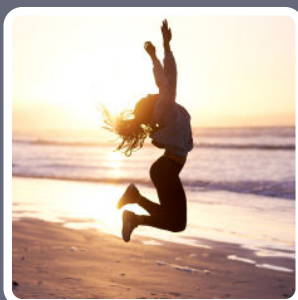
Me 12/10 & 19/10 de 16 à 17h30 avec Céline de Sart
Ve 14/10 de 18 à 19h30 avec Elodie Plume



La lecture des étiquettes

Vous sentez-vous parfois perdus dans les nombreuses informations qui figurent sur les étiquetages alimentaires ? Comment déterminer si un aliment est sain ou intéressant d'un point de vue nutritionnel? Nous vous donnerons les clés qui vous permettront de comprendre les étiquetages et donc, d'acheter en connaissance de cause !

Me 09/11 & 23/11 de 16 à 17h30 avec Céline de Sart
Ve 18/11 de 18 à 19h30 avec Elodie Plume



Un hiver en forme !

Manque de lumière, microbes circulants, températures basses, ... Nous vous donnerons les conseils nutritionnels nécessaires pour booster votre système immunitaire et votre moral ! Nous aborderons aussi les fêtes de fin d'année avec les conseils nécessaires à leur "gestion" pour votre bien-être et votre santé !

Me 07/12 & 14/12 de 16 à 17h30 avec Céline de Sart
Ve 16/12 de 18 à 19h30 avec Elodie Plume

Intéressé(e) ? Les ateliers sont au prix de **55€ *** par pers. (pour 1h30) et ont lieu au cabinet de consultations Rue des Grands Sarts 28 à Viesville. Ne tardez pas à vous inscrire (places limitées à 5 pers. par atelier) en envoyant un mail à **info@dietcds.be**

*Intervention possible de votre Mutuelle