

Ateliers diététiques

Une heure trente d'explications, conseils, discussions, échanges et apprentissages, pour améliorer votre santé et votre bien-être!



L'Organisation des repas

Pour ne plus se poser constamment la question: " Qu'est-ce qu'on mange ?" !! Nous aborderons les bases d'une bonne organisation, des trucs et astuces et outils pour vous aider au quotidien et ce, pour viser une alimentation saine.

Avec Céline

Me 23/03 de 16 à 17h30 (COMPLET!)
+ (Nouvelle date) Ve 01/04 de 16 à 17h30

Avec Elodie

Sa 26/03 de 13 à 14h30



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 !

Avec Céline

Me 27/04 de 16 à 17h30

Avec Elodie

Sa 30/04 de 13 à 14h30



Les vertus thérapeutiques des aliments

Vous avez certainement déjà entendu la notion de "Super aliments (superfood)"? Ces 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 !

Avec Céline

Me 18/05 de 16 à 17h30

Avec Elodie

Sa 21/05 de 13 à 14h30



Régimes : miracle ou arnaque?

A l'approche des vacances, la tentation de faire un régime (pour perdre vite du poids) est grande et récurrente ! Nous éclaircirons ces questions que l'on se pose : Ce régime est-il ou non conseillé? Y-a-t-il des effets néfastes sur ma santé? Qu'est-ce que l'effet yo-yo? Nous ferons un tour d'horizon des régimes les plus connus et "à la mode" et vous guiderons avec des conseils concrets, équilibrés, non farfelus et tenables dans la longueur pour atteindre votre objectif de poids bien-être et santé!

Avec Céline

Me 22/06 de 16 à 17h30

Avec Elodie

Sa 25/06 de 13 à 14h30

Intéressé(e) ? Les ateliers sont au prix de **50€** (pour 1h30).
Ne tardez pas à vous inscrire (car les places sont limitées à 5 pers.
par atelier) en envoyant un mail à info@dietcds.be