

LA NUTRITION

Par Catherine Daugareil l'infirmière des
Thermes et ayant un DU nutrition et maladies
métaboliques

10€ / 16h (1h) / max 10 personnes

Mardi 8 Avril

Thème 1 : De plus en plus difficile de contrôler son poids, pourquoi ?

Que faire ?

En avançant en âge la morphologie se modifie malgré des habitudes de vie modifiées ou non. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les divers changements qui peuvent influencer votre poids et /ou votre tour de taille. Des conseils adaptés vous seront donnés.

Jeudi 10 Avril

Thème 2 : Comment construire ses menus ?

Vous cherchez très souvent des idées de menus, aucun ne vous convient. Durant cet atelier, vous apprendrez à les construire et les adapter à vos besoins et goûts.

Inscription à l'accueil de l'hôtel

