



LES ATELIERS NUTRITION

Pour vous aider à bien manger au quotidien!

des ateliers animés par
Christel Nathan-Hudson, Diététicienne Nutritionniste
à l'Atelier du Bien-Être à Prades-le-Lez

DÉCRYPTER ET COMPRENDRE LES INFOS DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES



- Interpréter les indications, les allégations et les distinguer des arguments publicitaires
- Savoir sélectionner les produits sains et bons pour votre alimentation quotidienne

Mardi 16 septembre, de 18h15 à 19h30
participation 8 euros

W

ELABORER DES MENUS HEBDOS ÉQUILIBRÉS, VARIÉS, PRATIQUES À PRÉPARER



- Apprendre à prévoir ses menus de la semaine, de façon à bien manger, en tenant compte des habitudes de la maison
- Trucs et astuces pour régaler la famille au quotidien

Lundi 29 septembre, de 18h15 à 19h30
participation 8 euros

W

BIEN S'ALIMENTER QUAND ON ATTEND BÉBÉ!



- Prendre conscience de l'importance de bien manger pour soi et pour bébé, maintenant et après la naissance
- Connaitre les spécificités de l'alimentation liées à la grossesse

Mardi 23 septembre de 14h, jeudi 18 octobre à 18h
durée 2h, participation 15 euros

W

Inscription obligatoire - Pour plus d'informations et pour réserver
Contactez Christel au 06 22 48 62 17, www.madieteticienne.net
et Retrouvez nous sur www.atelierdubienetre.org
L'Atelier du Bien-être, ZA 8 avenue des Baronnes, Prades le Lez