

INFORMATIONS

 Visio-conférence	PROFILS : Naturopathe, conseillère en fleurs de Bach
 Début le mercredi 14 octobre 2020	PRE REQUIS : A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.
 DURÉE : 02:00	MATERIEL : aucun
Prix : 5.00 €	CODE ACTIVITÉ : 5AD1351

DESCRIPTION

Que l'on ait 5 ou 70 ans, le petit-déjeuner et le goûter sont souvent des moments plaisirs.

Ils sont aussi parfois diabolisés.

- Quel est le juste équilibre ?
- Quel aliment peut-on privilégier pour combler nos besoins, nos envies de manière saine ?

Cette conférence donnera des pistes sur la chronobiologie et comment s'alimenter au mieux.

Il y aura également des exemples de menus types et des recettes à partager.



VISIO- Conférence:L 'idéal du petit déjeuner et du goûter santé



Mme FARAI BLANDINE

OBJECTIFS

- Comprendre, de manière générale, quels sont les aliments à privilégier et pourquoi.
- Découvrir quelques idées recettes pour les adultes comme pour les enfants.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	14-10-2020	20:00	02:00	VISIO-CONFERENCE