

## INFORMATIONS

<p> Visio-conférence</p> <p> Début le jeudi 07 janvier 2021</p> <p> DURÉE : 02:00</p> <p><b>Prix : 5.00 €</b></p>	<p><b>PROFILS :</b> Naturopathe, conseillère en fleurs de Bach</p> <p><b>PRE REQUIS :</b></p> <p>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.</p> <p><b>MATERIEL :</b></p> <p>aucun</p> <p><b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5AD1356</p>
---	--

## DESCRIPTION

Le sucre est omniprésent dans l'alimentation occidentale.

Or, à trop le consommer, il peut provoquer des troubles physiologiques.

Comment faire alors pour diminuer notre consommation de sucre.

Comment s'y retrouver entre les "zéro sucre", les "ligths"...

Après un bref exposé de ce que sont les sucres, un échange sur des recettes et des astuces permettra d'aborder votre alimentation de manière plus légère.

## OBJECTIFS

- découvrir le sucre dans tous ses états.
- comprendre ce qu'il provoque physiologiquement.
- mettre en place une alimentation plus légère.
- donner des alternatives et des recettes simples.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	07-01-2021	20:00	02:00	VISIO-CONFERENCE