

Ateliers Nutrition

Et si on discutait!

Inscrivez-vous!



Action financée par l'ARS de la Réunion

En partenariat avec le CLS de St Pierre

Bien manger, mieux manger...



L'alimentation, un vrai casse tête !

Mieux manger pour un meilleur équilibre...

Comment faire pour manger plus équilibré ? Une alimentation équilibrée est-elle une alimentation sans plaisir ?

On dit que la santé se trouve dans l'assiette, qu'en pensez-vous ?

Nous vous proposons d'échanger autour de ces questions et de celles que vous vous posez !

Les courses Petits budgets



Manger équilibré avec un petit budget, c'est possible...



Nous vous proposons de discuter autour des informations présentes sur les emballages des aliments.

C'est aussi l'occasion d'échanger sur nos habitudes d'achats, d'avoir des astuces pour manger sain et au meilleur prix.

La faim et la satiété !



Savez-vous écouter vos sensations de faim et satiété ?

Notre appétit est régulé par les sensations de faim et de satiété.

Pourtant, il n'est pas simple de savoir quand manger et à quelle quantité.

Lors de cet atelier, nous parlerons de ces signaux...

L'activité physique



Et si on bougeait ... !

Oui, mais comment faire ?

Je commence par quoi, avec qui ...

Nous pourrions discuter sur le thème de l'activité physique et échanger des astuces pour une mise en mouvement en toute simplicité!