

*As
mouvement*



NUTRITION

Les ateliers combinent informations nutritionnelles et conseils pratiques, orientés vers une alimentation saine et adaptée aux besoins de chacun. Les interventions sont encadrées par des Diététiciens-Nutritionnistes.

AXES TRAVAILLÉS

- ÉDUCATION NUTRITIONNELLE
- REPAS ÉQUILIBRÉS
- GESTION DU POIDS
- BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

- SANTÉ GLOBALE
- ÉNERGIE ET VITALITÉ
- PERFORMANCE PHYSIQUE ET MENTALE