

L'Avant-garde en santé mentale vous invite :
Conférence
Vers une saine gestion de votre alimentation avec
Marie-Chantal Bienvenu, Dt.P. nutritionniste

Menu de la conférence

Entrée

santé physique, santé mentale et alimentation

Plat de résistance

Recette des saines habitudes de vie en 5 ingrédients :

- 1-Signaux de faim
- 2-Rassasiement et satiété
- 3-Hydratation
- 4-Activité physique et équilibre énergétique
- 5-Assiette santé et épicerie

Dessert

Passer à l'action, conclusion, période de questions



L'Avant-garde
GROUPE D'ENTRAIDE ET
D'ÉDUCATION POPULAIRE EN SANTÉ MENTALE



Marie-Chantal Bienvenu, nutritionniste, vous guidera afin d'atteindre une saine gestion de votre alimentation qui sera favorable pour votre santé mentale. Utile à tous, cette conférence vous aidera à établir de saines habitudes de vie.

Quand: Jeudi le 28 mars 2019 à 18h30

Où: Théâtre du Vieux La Prairie: 247 Rue Sainte-Marie, La Prairie, J5R 1G1

Coût: 10,00\$

Billets en vente au 462 rue St-Paul, La Prairie / téléphone: 450-444-9661

Place limitée!!!!