

Samedi 5 octobre

ATELIERS

Rééquilibrage

alimentaire

Au programme

Chaque session comprend :

- **Introduction au rééquilibrage alimentaire**
(principe, différents groupes d'aliments...)
- **Analyse des habitudes alimentaires des participants**
(Discussion et points d'amélioration)
- **Les bases d'une alimentation équilibrée**
(rôle et importance de certains aliments, aliments à privilégier)
- **Planification des repas équilibrés**
(composition d'un repas équilibré, exemples de menus à la semaine)
- **Gestion des portions et de la satiété**
(astuces, signaux de satiété)
- **Activité physique et rééquilibrage alimentaire**
(lien exercice/perte de poids, suggestions d'activités)
- **Temps décharge**
(réponses aux questions, partage d'expériences et conseils)

Lieu :

2 sessions au choix (à renseigner lors de votre inscription)

- **Atelier à Nogent-sur-Seine à 9h**

Salle Tremplin - CNPE de Nogent sur Seine

- **Atelier à Troyes à 13h30**

Salle Joffroy - 57 chemin des Hauts Cortins

Participation

- OD / AD adulte* 11.50 €
- *à partir de 16 ans
- Extérieur 23 €

Transport

Véhicule personnel
Pensez au covoiturage

Inscription

- Au plus tard le **4 septembre 2024**
- 15 places disponibles par atelier
- Choix de la session, à préciser à l'inscription
- Dès 16 ans
- Activité ouverte à tous, priorité aux bénéficiaires des SLVie organisatrices



+ d'infos & inscriptions : en SLVie, CMCAS et en ligne sur le site de la CMCAS.

Conditions d'annulation : Si un impact financier pour la CMCAS résulte d'une annulation d'un bénéficiaire, sa demande de remboursement sera étudiée en bureau de CMCAS avec l'ensemble des justificatifs.

☎ 0 970 818 814 🌐 www.ardennes-aube-marne.cmcas.com

