

A PLEINES VIES



Marcher - Jeûner - Retrouver sa vérité - Un chemin vers soi

Numérologie

www.marie-carolus.fr 07 88 45 20 13



ATELIER DU 11 AVRIL 2020 de 9H A 12H A NANCY – 28€

12 personnes maximum

**DEJEUNER AU QUOTIDIEN HORS DE LA MAISON EN GARDANT UN EQUILIBRE
NUTRITIONNEL ET SANS GROSSIR.**

Il y a une différence entre diététique et nutrition. Se nourrir doit rester un plaisir et non un régime constant.

Programme de la matinée

- Les grandes lois de la nutrition : Que nous soyons à la maison ou ailleurs, les grandes règles de la nutrition restent les mêmes. Bien les connaître.
- Comment adapter ces règles à un déjeuner sur le pouce, au restaurant...
- Comment s'organiser pour qu'une pratique de nourriture plus équilibrée ne devienne pas un boulet.
- Echanges

Documents fournis : Fiches à conserver en cuisine pour une utilisation au quotidien