



« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'alimentation sans oser le demander »

Cycle formation « Nutrition »

7 ateliers d'1h30

Le samedi matin, une fois par mois (max 10 personnes)

Les clefs d'une alimentation saine et équilibrée

Au plus près des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition, nous verrons comment répondre au quotidien aux besoins de notre organisme et gérer son alimentation pour maintenir son capital santé au top.

Rôle des nutriments - index glycémique - protéines animales et végétales - acides gras essentiels - cholestérol - gestion du poids - lectures des étiquettes - alimentation et neurosciences - compléments alimentaires - alimentation durable...

Autant de thématiques que nous approfondirons ensemble.

Proposé et animé par Caroline de Voghel
Ingénieure agronome spécialisée en nutrition humaine



Informations pratiques

Dates: samedis 23 novembre et 14 décembre 2019 de 9h30 à 11h 00 (dates suivantes décidées avec les participants)

Lieu: Centre de Gestion du Stress - ZA de Fontgrave - 15A, che Guy Aubert - 26740 Montboucher-sur-Jabron

Tarif: 210 € pour le cycle de 7 ateliers (180 € pour toute inscription et paiement avant le 31 octobre 2019)

Renseignements et inscriptions:

Tél.: 06 89 58 00 23

Courriel: caroline@devoghel.fr

Site: www.devoghel.fr

