



Prévention Santé

Ateliers de prévention en visioconférence en 2024

Nutrition et Plaisir : Quel équilibre ?

▶ **3 séances de 1h30, en visioconférence via Teams**
pour adopter des habitudes nutritionnelles bénéfiques pour votre santé.

▶ **La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?**

Repères pour une alimentation variée et équilibrée

▶ **Manger sainement, je suis pour, mais comment faire quand on travaille ?**

Conseils pratiques et astuces pour des repas équilibrés faits maison ou pour se repérer dans les offres de restauration (ex : Réfect'eam, grande distribution)

▶ **Mon activité physique, comment bouger plus et mieux au quotidien ?**

Point sur son activité et conseils pour être moins sédentaire



▶ **Pour chaque session, il y a 3 groupes par date :**

- Groupe 1 de 8 h 30 à 10 h,
- Groupe 2 de 10 h 30 à 12 h
- Groupe 3 de 13 h 30 à 15 h

Planning	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Session 1	16/01	23/01	01/02
Session 2	14/05	21/05	28/05
Session 3	26/11	03/12	10/12