



# Atelier « Pour une pause déjeuner équilibrée »

**2 séances de 2h**

**pour adopter des habitudes alimentaires bénéfiques pour votre santé.**



*animées par une diététicienne*

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

Repères pour une alimentation variée et équilibrée avec un focus sur les horaires décalés

► **La pause déjeuner, trouver son équilibre**

Conseils pratiques et astuces pour des repas équilibrés faits maison ou pour se repérer dans les offres de restauration / du commerce

**3 groupes**

**Groupe 1 : 10/11 et 01/12**

**Groupe 2 : 17/11 et 08/12**

**Groupe 3 : 24/11 et 15/12**

de 9h à 11h