

► Prévention Santé

Manger-bouger : qu'en est-il en pratique ?

Prendre soin de sa santé

Nutrition équilibrée et plaisir, est-ce compatible ? Mieux manger et bouger tous les jours sont deux principes essentiels pour maintenir une bonne santé. **Prendre soin de soi et modifier ses habitudes au quotidien, c'est possible !**

Un atelier ludique et pratique

Participez à un atelier nutritionnel en trois séances, animé par des professionnels de l'alimentation et de l'activité physique, afin de bénéficier de conseils pratiques adaptés à votre mode de vie.

Convivialité et partage

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe en présentiel avec des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFO PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Cet atelier est organisé sur votre temps de travail. Il se déroulera les 20 octobre, 8 et 24 novembre à :

- Enedis Arras de 9h30 à 11h30
- Enedis La Madeleine de 14h30 à 16h30

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Nous contacter



Sur les sites :

[Points d'accueil Camieg de la région](#)



Sur le site internet [camieg.fr](https://www.camieg.fr) :

<https://www.camieg.fr/actualites/actus-pres-de-chez-vous/hauts-de-france/>



Par courrier :

Antenne Camieg Hauts-de-France
100-102, rue Nationale 59000 Lille



Par mail :

camieg-prevention-hdf@camieg.org



Par téléphone :

03 62 53 78 15 (répondeur Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



► Atelier Prévention

NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

Du 20 octobre au 24 novembre

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

L'atelier « Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous apportera des repères et conseils pratiques sur la nutrition.

AU PROGRAMME

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

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière
- Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

Animée par une diététicienne



▣ La pause déjeuner, trouver son équilibre

- Bénéficier de conseils pratiques et astuces sur la composition du repas du midi en fonction de son mode de restauration.
- Réflexion sur les plats préparés du commerce ou les repas à emporter.

Animée par une diététicienne



▣ Mise au point sur mon activité physique au quotidien

- Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux
- Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

Animée par un professionnel de l'activité physique

