



# 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

► **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 / de la grande distribution

## 3 lieux

**Arras** : 13/09 (10h30-12h30), 22/09 (14h-16h)

**Hazebrouck** : 11/10 (14h30-16h30), 18/10 (14h30-16h)

**St-Omer** : 15/11 (14h30-16h30), 22/11 (14h30-16h30)