

## ▣ 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 visioconférence interactive pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFOS PRATIQUES

### ▣ Partenaire



### ▣ Lieu de l'atelier

SLVie Haute Gironde  
2, Cité la Comteau  
33820 ETAULIERS

### ▣ Nous contacter



**Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine**  
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



[camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)



05.24.57.25.15 (Service Prévention)



**Prévention Santé**  
NUTRITION



### ▣ Atelier Prévention

## NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

**les lundis 11, 18 et 25 mars 2024**  
**de 10h à 12h**  
**A Etauliers**

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 ?

**Lundi 11 mars, de 10h à 12h**

- 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

*Animé par une diététicienne*

#### ▣ Mise au point sur mon activité physique au quotidien

**Lundi 18 mars, de 10h à 12h**

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

*Animé par une enseignante en activité physique adaptée*

## NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

#### ▣ Mes étiquettes à la loupe

**Lundi 25 mars, de 10h à 12h**

- Bénéficier de conseils pratiques et acquérir des repères sur l'étiquetage alimentaire
- Mieux se repérer dans les offres alimentaires pour faire des choix éclairés sur son alimentation

*Animé par une diététicienne*



POUR VOUS INSCRIRE :

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

*Laissez votre message avec nom, prénom, numéro de téléphone et nous vous rappellerons dans les meilleurs délais.*

En ligne

En flashant le QR Code



S'inscrire à l'atelier vaut pour l'ensemble des séances.  
Inscriptions attendues avant le 01/03