

CONFERENCE

« NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE GLOBALE »

Aurélie HENNION, Coach Pleine Santé

« Prolonger le bénéfice des vacances en retrouvant une alimentation saine, simple et reminéralisante avec des outils pratiques sans régime ni frustration ! »

Vendredi 20 Septembre à 18h30

Au 19 bis rue du Maréchal Foch 10300 Sainte Savine



20 Euros par personne – Durée environ 1H30

Programme :

- **Pourquoi mange-t-on ? Classement des aliments / Pyramide alimentaire**
- **L'assiette équilibrée**
- **Les Protéines – Lipides – Glucides – Fibres – Etc.**
- **Les proportions – Les astuces et stratégies d'association.**
- **L'hydratation**
- **La détox grâce aux mouvements**
- **Le sommeil**

« Une vision globale de l'être humain ! Devenez le héros de votre pleine santé !! »

Autour d'un moment de partage une surprise savoureuse vous attend

Sur inscription, places limitées

Pour tout renseignement et inscription Joy TRIBOUT 06.58.20.18.90