



Santé & Bien-être Corps et Culture Femmes



Manger mieux pour être en bonne santé



avec Nathalie FOSSE, Naturopathe

VENDREDI
18 OCTOBRE 2019
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu

Echange - Débat - Discussion

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

"Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit ta nourriture"
(Hippocrate)



- Quels sont les aliments à privilégier pour maintenir notre équilibre vital et prévenir les maladies ?
- Quels sont les nutriments essentiels à connaître ?
- Que regarder sur les étiquettes lors de nos achats ?
- Quels types d'aliments consommer ?

Nathalie, en tant que Naturopathe, donnera toutes les astuces sur l'art et la manière d'être en bonne santé à partir de vos assiettes...

A 16h30 : partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville