

## ATELIER NUTRITION- SANTÉ DURABLE



**Améliorer sa santé très rapidement et de façon sensible n'est pas difficile, ne nécessite pas un régime ni une alimentation triste.**

**Well Being Institute** propose un atelier «**alimentation - santé durable**» pour que chacun puisse intégrer dans son quotidien, les clefs d'une assiette santé, booster sa vitalité et mieux gérer son poids.

Venez découvrir les clefs d'une assiette santé- durable ainsi que des recettes plaisirs, adaptées à la vie moderne afin de pouvoir intégrer de nouvelles habitudes culinaires dans sa vie quotidienne et amorcer un changement qui va dans le bon sens.

### **Au programme :**

- Les nouveaux paradigmes nutritionnels, environnementales, le bon gras, les filières santé- durables , cuisson...
- Le rôle du sommeil, stress, sport et du plaisir dans l'alimentation
- Les menus et les recettes pratiques : Réaliser un menu type pour la semaine, des recettes et des idées faciles pour toute la famille

**Lieu :** 40, rue voltaire 92800 Puteaux

**Dates :** jeudi 20 septembre 2018

**Tarif :** 35 euro

**Well being institute :** 01 47 72 36 15 [contact@wbinatech.fr](mailto:contact@wbinatech.fr)