

# PETIT DÉJEUNER ALTERNATIF, SAIN ET GOURMAND

Gagner en vitalité dès le matin



La nutrition est un sujet complexe autour duquel gravitent beaucoup d'informations, d'idées reçues, d'habitudes... Démêler les contradictions, replacer les enjeux d'une bonne alimentation au cœur du sujet, voici le programme !

En pratique, quels aliments mettre dans son assiette ? Comment petit-déjeuner bon, sain et varié quand on a peu de temps ou pas faim le matin ? Comment prévenir et gérer les envies de grignotage, les coups de fatigue ?

Posez toutes vos questions à notre nutritionniste, découvrez les clefs pour passer à l'action en optimisant vos choix alimentaires et vous orienter en douceur vers l'alimentation qui VOUS convient le mieux.

Pains aux graines originaux, muesli maison, tartinades de fruits de saison, energy balls ou douceurs à l'amande... Au fil des échanges vous « goûterez » la diversité alimentaire grâce à un petit-déjeuner à déguster sans modération !



Vendredi XXXX de 8h30 à 10h30  
Hall d'accueil