

Cuisinons Ensemble présente un Atelier- conférence sur la nutrition et la santé mentale

Un atelier de cuisine d'une heure (16h à 17h) sera suivi de la conférence

Aliments santé, aliments plaisir: faut-il choisir?

Nos deux nutritionnistes, Marie-Chantal Bienvenu et Jeanne Bédard, vous guideront vers une saine gestion du poids. Utile à tous, cette conférence est plus particulièrement conçue pour les personnes vivant avec une problématique de santé mentale, puisque selon les statistiques, elles sont plus à risque d'être confrontées à l'embonpoint ou l'obésité.

Menu de la conférence (17h à 19h)

Entrée

Obésité, santé physique et santé mentale

Plat de résistance

Recette des saines habitudes de vie en 5 ingrédients :

1. Signaux de faim
2. Rassasiement et satiété
3. Hydratation
4. Activité physique et équilibre énergétique
5. Assiette santé et épicerie

Dessert

Passer à l'action, Conclusion, Période de questions

www.cuisinonsensemble.org



ATELIER DE CUISINE (max : 8 pers)
16:00 À 17 :00

CONFERENCE (max : 30 pers)
17:00 À 19:00H

LIEU PARTENAIRE
SÉSAME

8628 RUE HOCHELAGA.

RESERVER VOTRE PLACE
(514) 729-4123

PRIX

Participer au court atelier de cuisine et assister à
la conférence : 2\$
Assister à la conférence avec repas léger : 5\$
Assister à la conférence sans repas : Gratuit