



CONFÉRENCE « NUTRITION »

[DETAILS_EVENT]

Animée par **Léonie Cuvelier**, Diététicienne

En adoptant un mode de vie sain et une alimentation équilibrée, il est possible de prévenir l'apparition de maladies liées à l'âge et d'améliorer la qualité de vie.

En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels évoluent et il peut être nécessaire de revoir nos connaissances sur l'équilibre alimentaire.

Un moment d'échange pour faire le point sur les recommandations actuelles, lever les idées reçues et aller vers des habitudes alimentaires qui conjuguent plaisir dans l'assiette et bien vieillir.

Lieu : Maison France Service, Pierrefort

Tarifs : Gratuit

Renseignements : 04 71 23 23 54