

ATELIERS NUTRITION

Les Parasols - Maison Pour Tous



Nos **Ateliers Nutrition** aux Parasols sont ouverts à tous. Cette année, nous vous proposons de goûter, de participer et de jouer autour de la nutrition sur **10 ATELIERS !**

Rendez-vous une fois par mois :

→ **LE MERCREDI à 20h aux PARASOLS**

avec **LE BERRIGAUD Laureline**, Diététicienne-Nutritionniste

AU PROGRAMME 2022-2023

Equilibre alimentaire, bien-être, cuisine, plaisirs et jeux !

> **mercredi 14 septembre, atelier à 20h : LES COLLATIONS**

Pour commencer cette année, je vous propose un atelier sur les différentes collations. Comment les composer ? Pourquoi sont-elles intéressantes ? Dans quel cadre puis-je faire une collation ? Je vous livre toutes mes astuces !



> **mercredi 19 octobre, atelier à 20h : ATELIER CUISINE**

Atelier cuisine de groupe pour ce deuxième mercredi de l'année. Double déclinaison de **pancakes salés**. Une version protéinée à la courgette au bacon et une version végétarienne au fromage et tomates séchées.

> **mercredi 23 novembre, atelier à 20h : LE SEL DANS MON ASSIETTE**

Connaissez-vous les recommandations de consommation en sel ? Quels sont les aliments salés et vos apports quotidiens ? Venez jouer et découvrir les boissons salées. Je vous donne des astuces pour améliorer vos apports alimentaires pour votre santé.



> **mercredi 14 décembre, atelier à 20h : ATELIER CUISINE**

Lors de cet atelier, je vous propose de venir cuisiner avec moi ! Nous préparerons deux recettes « healthy » et gourmandes. Au menu, **Taboulé libanais et mousse au chocolat**. Venez vous régaler avec nous !

> **mercredi 18 janvier, atelier à 20h : ATELIER CUISINE**

Début janvier, les bonnes résolutions ! Venez découvrir les bienfaits nutritionnels des légumes et des fruits à travers un atelier théorique mais aussi pratique ! Au menu : **soupes originales de légumes d'hiver.**

> **mercredi 15 février, atelier à 20h : DIET' ANTI-INFLAMMATOIRE**

Aujourd'hui l'évolution de nos modes de vie bouleverse nos habitudes. Nous mangeons toujours plus et notre corps doit s'habituer aux nombreuses nouveautés industrielles. Stress, sommeil, pollution, surpoids ...
Ce sont autant de facteurs qui favorisent l'inflammation du corps.
Venez découvrir comment adopter une alimentation anti-inflammatoire !



> **mercredi 22 mars, atelier à 20h : L'APÉRO, TOUT SAVOIR**

Comment gérer l'apéro de ce soir ? C'est une question que vous vous êtes tous posée ?
Lors de cette soirée, je vous donne les clés pour passer un apéro sympa et équilibré.
Nous réaliserons et dégusterons également ensemble des sauces apéritives et confectionnerons des wraps de crudités.

> **mercredi 12 avril, atelier à 20h : MAIGRIR SANS FRUSTRATIONS**

Maigrir durablement sans frustrations sera le thème de notre atelier. Comment perdre du poids sans le reprendre intégralement ? 99% des régimes échouent, alors comment faire ? Je vous donne la solution et les astuces pour vous nourrir de façon équilibrée.

> **mercredi 10 mai, atelier à 20h : LES ADDITIFS ALIMENTAIRES**

Que se cache-t-il sur nos étiquettes ? Venez découvrir lors d'un atelier les différents additifs alimentaires retrouvés dans notre alimentation.
Comment les identifier, comment les éviter ? Sont-ils dangereux pour notre santé ?



> **mercredi 7 juin, atelier à 20h : ATELIER CUISINE**

Pour clôturer cette année en beauté, je vous propose un atelier cuisine. Au menu: **smoothies d'été et soupes froides de légumes** pour affronter la chaleur !

TARIFS ANNUELS

Adhésion : 15€			Rungis		Hors Rungis	
			-26 ans	+26 ans	-26 ans	+26 ans
MERCREDI	20h00-22h00	Conf. 1 fois/mois	38€	41€	46€	55€

INSCRIPTIONS pour des séances à la carte, adressez-vous au secrétariat des Parasols, ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h30.