Conférence

L'assiette santé

Venez découvrir les éléments clés pour la planification de repas savoureux et santé qui vous aideront à acquérir des habitudes alimentaires saines et à long terme!

SANS CALCUL DE CALORIE !!

Poids stable, variété et qualité des aliments, énergie optimale, suppression des fringales, amélioration de la digestion, meilleure gestion du temps, etc..

OÙ : CENTRE DES LOISIR DE BERTHIER SUR MER - SALLE COMMUNAUTAIRE.

DATES : 13 et 20 AOÛT DE 19H00 À 21H00.

COÛT : 50$ / participant pour les 2 soirées, inclus un super document, projection visuelle. (Si besoin un coaching d'1 heure vous est offert, non inclus).

CONFÉRENCIÈRE : Nathalie Trudeau, Bachelière en science de la santé et naturopathe.

nathalietrudeau1@hotmail.com **581-986-5738**

https://www.facebook.com/AlimentationVotre