

- Format en visio - La santé est dans mon assiette

Février

27

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous pensez que l'alimentation joue un rôle fondamental dans votre capacité à aborder les difficultés ?

- Programme
- De quoi notre corps a-t-il besoin pour fonctionner correctement ? Dans quels aliments trouver tout cela ?
 - De quoi est composé un repas équilibré : petit déjeuner, déjeuner, diner ?
 - Qu'est-ce qu'un produit raffiné ?
 - Qu'est ce qu'une hypoglycémie et pourquoi y sommes-nous sujet ?
 - Quel rôle joue le stress dans notre alimentation ?



Visio
proposée par :

centrAgri
Centre de Gestion Agricole Agréé
Occitanie

Cotisant CEGARA = **GRATUIT**
Inscription sur www.cegara.asso.fr

CEGARA
Centre de Gestion Agricole et Rural d'Aquitaine