

# - 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](http://www.cegara.asso.fr)

**CEGARA**  
Centre de Gestion Agricole et Rural d'Aquitaine