



# Theorie de l'alimentation

<b>Description</b>	<p>Notre alimentation est notre premier médicament et une source essentielle de bien être. Cette première rencontre nutritionnelle va vous donner des pistes et des conseils pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre ce qu'est vraiment une alimentation équilibrée répondant à nos besoins, sans se préoccuper des calories : Nutriments, micronutriments</li><li>• Comment avoir toujours à portée de main de quoi préparer un repas revigorant.</li></ul> <p>Cette rencontre pourra être suivie d'autres où nous reprendrons chaque classe d'aliment de manière plus approfondies : les graisses, les sucres et les féculents, les protéines, les vitamines et les minéraux...</p>
<b>Contenu</b>	Nutriments, micronutriments, qu'est-ce que c'est, quels sont-ils, comment équilibrer son alimentation en fonction de ses besoins. Quels produits choisir lorsque l'on fait ses courses
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Comprendre son alimentation pour maintenir son organisme en bonne santé et vivre en pleine forme
<b>Date</b>	sur demande / D_58993
<b>Durée</b>	Total 2.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 35.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)