



L'alimentation végétarienne et votre santé !

Description	Il a été prouvé scientifiquement qu'une alimentation largement basée sur les fruits, les légumes, les fruits à coque ou les produits à base de farine complète contribuait à rester en bonne santé et à améliorer son état de santé. Les risques de carences sont réels, mais il suffit de quelques adaptations pour pouvoir adopter un régime végétarien sain et équilibré.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les bases de l'équilibre alimentaire• Avantages et désavantages d'un régime végétarien• Les risques de carences et leurs solutions• Idées de recettes saines et équilibrées
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Comprendre et adopter ou conserver un régime végétarien sans carences.
Attestation	Aucun
Informations supplémentaires	L'enseignante de ce cours est au bénéfice d'un diplôme de Coach en nutrition et de conseillère en environnement.
Date	sur demande / D_76263
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 75.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

