

CONSEILS ET ÉCHANGES AUTOUR DE L'ALIMENTATION  
ANIMÉS PAR UNE DIÉTÉCIEENNE

# ATELIERS NUTRITION

LES JEUDIS DE 14H À 15H30

INSCRIPTIONS AU 05 55 77 20 76

10 OCTOBRE

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Manger équilibré, ça veut dire quoi et comment y arriver ?

12 DÉCEMBRE

## BIEN-ÊTRE INTESTINAL

Comment combiner repas de fêtes et digestion ?

13 FÉVRIER

## LES LÉGUMINEUSES

Bonnes pour notre santé  
Le point sur les protéines végétales et animales

10 AVRIL

## LES ALIMENTS ANTIOXYDANTS

Leurs rôles, les bienfaits santé, les aliments les plus riches

L'ESPACE LIGUE 87  
21 AVENUE DES  
BÉNÉDICTINS  
87000 LIMOGES



Activité gratuite réservée aux bénéficiaires du comité 87

2024-2025