

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 MARS

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