

Open Talk

POUR UN CORPS ÉQUILIBRÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

LES BASES DE LA NUTRITION



Open Talk

Connaitre les principaux repères nutritionnels et sportifs afin de préserver son capital santé.



1h30



20 € net / pers.



Groupe de 20
personnes
minimum

Équilibre du corps et influences de notre environnement.

- L'équilibre physiologique.
- L'équilibre nutritionnel et sportif.
- Les causes de perturbations.

Que mettre dans son assiette ?

- Le petit-déjeuner équilibré.
- La faim et la satiété.
- Qualité des aliments.

Activité sportive et capital santé.

- À quel moment le sport est-il bénéfique ?
- Se situer individuellement dans sa pratique.
- Récupération et alimentation.



15% de réduction au-delà de 50 personnes inscrites.

Open Talk

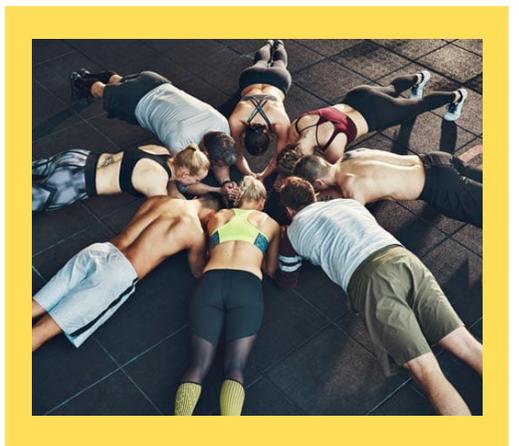
LES GRAISSSES

Amies ou ennemies de l'organisme ?



ALIMENTS À ÉVITER

ALIMENTS À CONSOMMER



Open Talk

Connaitre le rôle des graisses et savoir faire les bons choix alimentaires, en fonction de ses besoins.



1h30



20€ net / pers.



Groupe de 20
personnes
minimum

Les familles de lipides.

- Qu'est-ce qu'une graisse ?
- À quoi servent-elles ?
- Pourquoi manger du gras ?

Les graisses dans l'alimentation.

- Où trouve t-on des graisses ?
- Identifier les problématiques des portions.
- Graisses et aliments transformés.

Nos besoins individuels.

- Comment faire ses choix d'huiles ?
- Quels aliments privilégier ?
- Quels aliments limiter ?
- Le bon et le mauvais cholestérol.



15% de réduction au-delà de 50 personnes inscrites.