



Theorie de l' alimentation

Beschreibung	<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">• Comprendre ce qu'est vraiment une alimentation équilibrée répondant à nos besoins, sans se préoccuper des calories : Nutriments, micronutriments• Comment avoir toujours à portée de main de quoi préparer un repas revigorant. <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>
Inhalt	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
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	Comprendre son alimentation pour maintenir son organisme en bonne santé et vivre en pleine forme
Datum	auf Anfrage / D_58993
Dauer	Total 2.00 Lektion(en)
Preis	CHF 35.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Nyon (in Planung)