



L'alimentation végétarienne et votre santé ! / Cours d'été

Beschreibung	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 contribue 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.		
Inhalt	<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		
Voraussetzung	Aucun		
Zielgruppe	Tout public		
Lernziele	Comprendre et adopter ou conserver un régime végétarien sans carences.		
Abschluss	Aucun		
Zusatzinfo	L'enseignante de ce cours est au bénéfice d'un diplôme de Coach en nutrition et de conseillère en environnement.		
Datum	13.09.2022 / E_1602950		
Zeit	18:30 - 21:30 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 105.00		
Durchführungsort	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	13.09.2022	18:30 - 21:30