



Manger sain à petit budget

Ce qui vous attend

Lors de notre conférence, découvrez comment adopter une alimentation saine et équilibrée tout en respectant un budget réduit.

Apprenez des astuces pratiques et économiques pour améliorer votre santé et votre bien-être sans compromettre vos finances.

Description

Cette conférence vous donnera des idées de recettes équilibrées et économiques, des astuces pour optimiser votre panier au supermarché et nos diététiciens-nutritionnistes vous éclaireront pour adopter une alimentation saine tout en respectant votre budget.

Objectifs

- **Savoir adapter** la composition des repas en fonction du budget alimentaire
- **Respecter** l'équilibre nutritionnel afin d'éviter d'éventuelles carences
- **Combattre** les idées reçues face à une alimentation petit budget



Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances sur l'alimentation saine, équilibrée, avec un budget réduit
- Remise d'une fiche équilibre alimentaire et recettes peu coûteuses



Un diététicien-nutritionniste est un professionnel de santé

- + Son rôle est de donner des conseils basés sur des **recommandations scientifiques et officielles**
- + C'est avant tout un passionné du « **bien manger pour mieux vivre** » au quotidien
- + Il sera présent pour répondre à toutes vos questions



Durée :
1h30



Atelier animé par un **diététicien**



Participants :
tout public

Informations et contact

conseil@saveursetvie.fr
www.saveuretvie.fr