



Ateliers NUTRI-THERAPIE TCA



6 ateliers sur 2016

Mars, avril, mai et Septembre, octobre et novembre

La Seyne-sur-Mer et Nice

Prix d'une séance de 2h30 : 50 euros

Ou 3 ateliers pour 120 euros

Partager le « Bien-Manger » avec les patients et leur famille

L'apprentissage des nutriments essentiels à leur santé

Les aider à retrouver leur poids d'équilibre tout en douceur

**APPELER au 06 62 83 58 82
pour réserver vos ateliers**

Mireille Etienne

Nadine Panaget

Diététiciennes nutritionnistes



Ateliers NUTRI-THERAPIE TCA

Atelier 1 : Fonctionnement du corps
Manger pour se nourrir, pour partager, se faire plaisir

Atelier 2 : Energie vitale
Carburant : Glucides et Lipides

Atelier 3 : Besoins corps et cerveau
Nutriments utiles, AA essentiels, AG indispensables...

Atelier 4 : Choix alimentaires
Connaître, varier les aliments, lecture d'étiquette

Atelier 5 : Cuisiner simple et bon
Approche nutritionnelle et gustative en cuisine

Atelier 6 : Bonheur en mangeant
Astuces nutritionnelles pour aller mieux

...Et nous aurons franchi toutes les étapes de la GUERISON des TCA...

**APPELER au 06 62 83 58 82
pour réserver vos ateliers**



Association Autrement
www.anorexie-et-boulimie.fr
Toujours
Capable
Agir

Mireille Etienne

Nadine Panaget

Diététiciennes nutritionnistes