



## 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](http://www.anorexie-et-boulimie.fr)  
Toujours  
Capable  
Agir

Mireille Etienne

Nadine Panaget

Diététiciennes nutritionnistes