

RENCONTRE SANTÉ *EN LIGNE*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST

CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage  
en cuisine*

*20, 26 novembre*



*4 & 11 décembre 2020*

**de 10h à 11h**



**EN VOUS CONNECTANT  
AU SITE LIVESTORM  
VIA LE LIEN :**

<https://cutt.ly/qgsHtdv>



**CYCLE DE 4 CONFÉRENCES EN LIGNE**  
ANIMÉES PAR DES DIÉTÉTICIENNES

- \* 20.11 - « Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ? »
- \* 26.11- « Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans notre assiette »
- \* 04.12 - « Faim, envies, plaisir... Quelle est leur place dans notre alimentation ? »
- \* 11.12 : « Comment la micro-nutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ? »

**GRATUIT**  
Inscription  
**obligatoire** avant  
l'évènement



**#Rencontresanté**

Retrouvez tous nos rendez-vous santé  
dans la rubrique *événements* de notre site internet :  
[www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)