

RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST

## CHARLOTTE & PAPILOTES

*Faites le ménage  
en cuisine*



28 janvier, 4, 11

& 18 février 2021

de 18h à 19h



EN VOUS CONNECTANT

AU SITE LIVESTORM

VIA LE LIEN :

<https://cutt.ly/UhEwS7A>



**GRATUIT**

Inscription  
**obligatoire** avant  
l'évènement



#Rencontresanté



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

- \* 28.01 - « Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ? »
- \* 04.02 - « Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans notre assiette »
- \* 11.02 - « Faim, envies, plaisir... Quelle est leur place dans notre alimentation ? »
- \* 18.02 - « Comment la micro-nutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ? »

**NOS ATELIERS SONT DISPOS APRES  
L'ÉVÈNEMENT EN REPLAY A LA DEMANDE**

<https://cutt.ly/8hW2dLA>

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