



Je  
bouge  
pour mon  
moral



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

# L'ALIMENTATION, *une arme anti-déprime?*



*Jeudi 20*

**AVRIL 2023**

**de 18h à 19h**



**En vous connectant  
au site Zoom via le lien :**

**<http://bitly.ws/BBqQ>**



## **Au menu de cette conférence en ligne :**

- \* Qu'est-ce qu'une alimentation "anti-déprime" ?
- \* Quel rôle jouent les oméga 3 ?
- \* Comment sommes-nous impactés par les aliments très sucrés / industriels ? A quoi servent ces "aliments plaisir" ?
- \* Comment mieux se nourrir, même si la motivation pour cuisiner n'est pas là ? (conseils pratiques & exemples de collation)

Conférence animée par une diététicienne.

**GRATUIT**

Inscription  
en ligne  
**obligatoire** avant  
l'évènement



**#Rencontresanté**