



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