Fêtes de fin d'année : comment allier plaisir et santé ?

Conférencier
Damien PAUQUET, diététicien nutritionniste du sport

Échanges avec le public à l'issue de la conférence

Résumé de la conférence
La fin de l'année est souvent l'occasion de se réunir en famille ou entre amis autour de bons repas. Ceux-ci sont par ailleurs souvent très riches : plats en sauce, desserts copieux et autres mets savoureux qui font le bonheur de nos papilles. Nous avons souvent l'habitude d'accompagner le tout de bulles, de vin ou d'apéros en tous genres. Si l'alimentation équilibrée n'interdit aucun aliment, il n'en reste pas moins que certains d'entre eux sont à consommer avec modération. Comment allier cette période chargée en festivités avec une alimentation équilibrée ? Comment éviter les excès tout en gardant ces notions de plaisir et de fête chères à nos cœurs et à nos traditions ? Comment limiter les dégâts ?

Pour répondre à toutes ces questions, n'hésitez pas à venir nous rejoindre à ce « Jeudi Santé ».
Au terme de la conférence, de petites douceurs saines vous seront offertes.

S'informer, c'est bon pour la Santé !

Lieu : IPES de Hesbaye • Rue de Huy, 123 - 4300 WAREMME

Conférence gratuite et ouverte à tous sur réservation
04/ 279 43 40
iproms@provincedeliege.be
http://provincedeliege.be/fr/jeudisante