

# **PORTES OUVERTES**

## **3 septembre 2018 de 17h à 20h**

**L'équipe d'Equilibre Formation se réjouit de vous accueillir, pour vous présenter le nouveau programme, et les nouvelles formations 2018-2019**



### **CONFÉRENCE A 19h**

## **La santé par l'assiette**

Se nourrir est la préoccupation naturelle et majeure de tout être humain. Cependant, les sociétés occidentales semblent avoir perdu leurs repères en termes d'alimentation.

Ne pas manger trop sucré, trop gras, trop salé, manger 5 fruits et légumes par jour... mais comment s'y retrouver dans cette jungle de conseils ?

Une alimentation même diversifiée peut sembler équilibrée... mais qu'en est-il vraiment ?

Régime « X », diète « Y », ces termes que nous voyons partout, on s'y perd ! Mais surtout beaucoup de ces régimes sont déséquilibrés, voire dangereux pour la santé.

Adieu les régimes et bonjour le rééquilibrage alimentaire !

Rééquilibrer son alimentation tout en se faisant plaisir ? C'est le but et c'est possible !

Conférencières  
**Roselyne Fluckiger et Eve Torchio**