

L'intermède

FADOQ

La santé débute dans l'assiette !

**Conférence
GRATUITE**

La santé débute dans l'assiette !

Avec l'arrivée du printemps, quoi de mieux que de faire le ménage dans nos habitudes et comportements alimentaires pour faire place à de la nouveauté pour une alimentation plus saine ?

Cette présentation a pour objectif de revoir les recommandations en matière de saine alimentation adaptée aux personnes de 50 ans et plus, afin de cibler certains éléments clés qui guideront vos choix pour une santé optimale.

Des trucs et astuces vous seront également partagés pour mieux planifier et cuisiner des repas simples et nutritifs.

**De belles discussions en vue !
Venez en grand nombre!**



Quand : Le mardi 7 avril 2020

Heure : 13 h 30

Où : FADOQ, région Saguenay—
Lac-Saint-Jean—Ungava
414, rue Collard Ouest,
ALMA
Salle de conférence

Animé par : Gabrielle Laroche, stagiaire
au BAC en nutrition de
l'Université Laval

Inscription obligatoire (places limitées)

Réservez votre place en ligne au bit.ly/intermede_fadoq ou en téléphonant au 418-668-4795.