



Ateliers diététiques

**Du 8 novembre 2024
au 24 janvier 2025**

de 17h30 à 19h30, à la Cotonnière

.....

**Salle des fêtes la Cotonnière
14 rue du Ballon, 68500 Merxheim**

- Animés par Audrey Koelbert, diététicienne-nutritionniste
- Infos et inscription : 06 95 26 53 10 ou audrey@audiet.fr

En collaboration avec l'association Alsace-Cardio
Pour participer, une cotisation de 30€ à Alsace Cardio est demandée (couverture assurance)

Programme des ateliers

Vendredi 8 novembre 2024

Dépistage diabète, hypertension artérielle et introduction aux bases de l'équilibre alimentaire : astuces concrètes et petit questionnaire de démarrage

Vendredi 15 novembre 2024

Lecture d'étiquettes : savoir déchiffrer les étiquettes des produits du commerce

Vendredi 13 décembre 2024

Quizz vrai/faux autour de l'équilibre alimentaire

Vendredi 10 janvier 2025

Gestion des courses/menus/budget : conseils pratiques pour une alimentation saine et économique

Vendredi 24 janvier 2025

Bilan et dernières recommandations

Renseignements et inscription
auprès d'Audrey Koelbert au 06 95 26 53 10