

5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Profiter de **moments collectifs** d'échanges et d'interactivité autour de l'**alimentation** et de l'**activité physique**,
- 2 Faire rimer **santé** avec **plaisir** et convivialité,
- 3 Devenir un **consommateur averti**,
- 4 Utiliser les **nouvelles technologies** au service de sa santé,
- 5 Participer à des actions près de chez soi dans une **ambiance conviviale**.

Comprendre l'intérêt d'associer de **bonnes habitudes alimentaires** à une **activité physique régulière**.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux

05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Nutri'Activ

Mangez, bougez, un duo gagnant !

aggeles.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : © Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'adopte
les **bons réflexes**
avec l'atelier
Nutri'Activ



**1 cycle de
6 séances**



2 h 00 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Nutri'Activ**

au programme

Séance 1

L'assiette de mes envies

Identifier ses propres pratiques et savoir intégrer de l'activité physique dans son quotidien.

Séance 2

Dans mon assiette, du bon et du beau

Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien.

Séance 3

Assiette et activité, à l'unisson

Mesurer son propre niveau d'activité et l'adapter à ses envies.

Séance 4

Plaisir et papilles

Rester à l'écoute de son corps et de ses émotions.

Séance 5

Du panier à l'assiette

Savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson.

Séance 6

Etiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes

Limiter le gaspillage alimentaire, décrypter les étiquettes et maîtriser certains risques pour mieux consommer.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.