

*Les Causeries du Samedi
à l'Union Comtoise de yoga*

SAMEDI 07 DECEMBRE 2024
De 14 H 30 à 17 H
" MANGER SAINEMENT "
Qu'est-ce que ça veut dire ?



Animée par **Rodrigo CARDOSO** *Professionnel en Nutrition
Végétale*

Mon parcours : certifié par le T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies et l'Université de Cornell (USA) et par le Comité des Médecins pour une Médecine Responsable en tant qu'instructeur Food For Life (Manger pour Vivre), un programme primé d'éducation nutritionnelle et de cours de cuisine qui propose une approche innovante des maladies chroniques liées à l'alimentation.

Membre de l'association « de la Science à l'Assiette » <https://dsaa.fr/>

Présentation de la causerie :

La nutrition n'est pas la première chose dont votre médecin vous parle !

D'après les grandes études effectuées sur les facteurs de risque de la maladie :

La plupart des décès et des invalidités en France et dans le monde sont liés à la nutrition, et sont évitables.

Les messages contradictoires en matière de nutrition rendent les gens confus.

Cette conférence est pour vous si :

- Vous avez l'impression que quelque chose manque dans ce qu'on vous a toujours dit sur la santé et l'alimentation ?
- « Vous vous sentez parfois perdu face aux nombreuses informations sur ce que signifie vraiment « manger sainement » ?
- Vous vous dites : « Mais je mange déjà des fruits et des légumes ! Alors, qu'est-ce qui ne va pas ? »



www.franchecomteyoga.com

Lieu : "Espace Simone de Beauvoir"
14 rue Violet à Besançon - salle 1^{er} étage

Accueil 14h pour tous
Bibliothèque ouverte pour les adhérents

Entrée sur inscription : Adhérent 6€
Non-adhérent 11€

Renseignements :

06 51 01 93 04 (laisser un message)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Règlement à retourner à

Annie BIANCHI 23A rue Jean Wyrsh 25000

BULLETIN d'INSCRIPTION CAUSERIE
«MANGER SAINEMENT»
Samedi 07 décembre 2024

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION :

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ Adhérent : 6 € (*Si vous voulez adhérer+18€*)

⇒ Non-adhérent : 11 €

TOTAL : _____€