

Les clés d'une assiette équilibrée

Bien manger simplement pour préserver son énergie et sa glycémie



Des conseils
simples et concrets



Des astuces
faciles à appliquer
au quotidien



Pour composer
des repas équilibrés
sans se compliquer
la vie



*Un atelier convivial
pour prendre soin de soi
grâce à l'alimentation !*



**VENDREDI
16 OCTOBRE
À 18 H 30**



**SALLE
JEAN BOURDETTE
MONTBETON**



**ATELIER
GRATUIT**
Places limitées !



INSCRIPTION
auprès de
Natacha Casaburo
06 71 38 35 47



Suivez-moi
sur Instagram
@nat_uropathe_82



Animé par

Natacha Casaburo

Nat'uropathe – Conseillère en nutrition et naturopathie

