

Les ateliers diet'

DE JULIE



*Un temps de rencontre et de partage dont l'objectif est
de vivre mieux autour de votre alimentation.*

*A Saint-Bardoux,
animé par Julie Xavier Diététicienne*

ALIMENTATION & CYCLE MENSTRUEL

Cet atelier a pour objectif **d'échanger** sur son cycle menstruel sans tabou.
*Oui, j'ai des douleurs avant l'arrivée/ pendant mes règles, j'ai des envies de sucre
/je mange en grande quantité, je suis fatiguée, j'ai des bouffées de chaleurs...*

Parlons ensemble du **syndrome prémenstruel**, des symptômes de la **préménopause** et de certaines maladies féminines comme l'**endométriose**.

L'alimentation peut soulager certains de vos symptômes au quotidien.

SAMEDI 16 MARS



De 10 h à 11h30

Les Traversées



850 Route des Collines
26 260 Saint -Bardoux

PROGRAMME :

- Fonctionnement du cycle menstruel
- Les bases de l'alimentation
Anti-inflammatoire
- En pratique : astuces et idées
recettes - Petit livret offert

Pour plus d'informations et inscriptions

juliexavierdiet.fr



06.29.05.46.59

Participation : 18 € / personne