

Les ateliers diet'

DE JULIE A Saint-Bardoux

PROGRAMME
PRINTEMPS/ ÉTÉ



Julie Xavier
Diététicienne
Nutritionniste
L'art de bien manger

Mercredi

10 AVRIL

DE 18 H À 19 H 30

**COMMENT GAGNER DU
TEMPS ET DE L'ARGENT EN
ORGANISANT SES REPAS ?**

- *Création d'un menu ensemble & astuces pratiques*
- *Livret recettes & fiche outils pour vous aider au quotidien*

Participation : 15 € / pers

Mardi

25 JUIN

DE 18 H30 À 20 H

**APÉRITIFS ET INVITATIONS :
DE LA CUISINE
À LA DÉGUSTATION :
COMMENT SE FAIRE PLAISIR**

- *Partage d'idées recettes,*
- *préparation d'un buffet*
- *gestion des quantités pour les invités*
- *Exercice sur l'écoute de ses sensations alimentaires*
- *Dégustation (en extérieur selon la météo)*

Participation : 20 € / pers

Mardi

28 MAI

DE 19H À 20 H 30

**QU'EST-CE QU'ON MANGE CE
SOIR ?
PRÉPARATION ET
DÉGUSTATION D'UN REPAS**

- *Réflexion sur la composition d'un repas du soir : idées recettes simples et rapide (-20 minutes)*
- *Préparation d'un repas*
- *Dégustation d'un repas ensemble en pleine conscience*

Participation : 20 € / pers

Mercredi

17 JUILLET

DE 15H À 16H30

**CUISINONS UN GOÛTER POUR LES
ENFANTS
(ET LES PARENTS) : DU PLAISIR À
L'ÉQUILIBRE**

ATELIER PARENTS /ENFANTS

- *Idées de goûter pour mes enfants*
- *Comment diminuer la consommation de sucre*
- *Préparation & dégustation d'un goûter en extérieur*

Participation : 20 € / 1 adulte + 1 enfant
ou 25 € 1 adulte + 2 à 3 enfants



Les Traversées

850 route des collines
26 260 Saint-Bardoux

06.29.05.46.59

julixavierdiet.fr

Inscriptions obligatoires
places limitées