



25-GAP-60

Description

Françoise vous propose un échange de bonnes pratiques entre les participants, ainsi que des « trucs et astuces de grand-mère » sur le thème Alimentation et Bien-être.

Parmi les principaux thèmes abordés :

- Le petit-déjeuner « Miam Ô Fruits » le plein d'énergie et le carburant du cerveau
- Les vaisseaux méconnus du corps
- le "wiplash", conséquences et réactions aux chocs et traumatismes, des années après l'événement
- le lait, une sacrée vacherie, le pain moderne, la glu de l'intestin, lait, céréales et jus d'orange au petit-déjeuner, une aberration !
- les jus verts pour renforcer l'énergie, les jus rouges pour améliorer la circulation
- la vue, lire sur papier pour améliorer sa mémoire

Animatrice

Françoise VERSTRAETE

Périodicité

Mensuel : 2^{ème} mardi
(4^{ème} mardi en février et avril)

Horaire

09h30/11h00

Public concerné

Tous

Pré-requis

15 €

10

3