

# ATELIERS

## Mon alimentation : prendre goût au bien être



La maladie peut modifier les habitudes alimentaires, les goûts, l'appétit..  
Le corps peut aussi réagir : prise ou perte de poids, modification des perceptions sensorielles, anorexie ou au contraire pulsions alimentaires entre autres, causes de mal être au quotidien.

Elle questionne, elle bouscule, elle amène à des remises en cause.

Dans cet atelier, concocté par Vanessa Gilbert, diététicienne libérale, connaissances et expériences seront partagées, échangées avec d'autres femmes pour trouver des réponses, ensemble. Vous découvrirez conseils pratiques et astuces pour garder du plaisir à manger et trouver des pistes pour votre équilibre.

La soirée se clôturera par une séance de dégustation pour (re)prendre goût à manger, pour soi et partager avec les autres.

*Participation aux frais : 8 €*

### Ateliers en 2015

**14 janvier / 5 février**

**5 mars / 9 avril**

**11 juin**

à 19h00 à la boutique

« Centre Touraine Santé et Beauté »

31 bd Heurteloup à TOURS

Contact et inscriptions : Vanessa Gilbert

**06 82 08 80 24**

**www.dietethique.org**

*rubrique « Actualité du moment »*

