



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Ateliers en NUTRITION

Offerts sans frais par
une diététiste professionnelle

AUTOMNE 2017

Les acides gras oméga-3 : Oh! Méga bienfaits!

Date : Lundi 25 septembre de 18 h 30 à 20 h

Ces gras essentiels gagnent beaucoup en popularité dans les dernières années et il y a de plus en plus de preuves scientifiques confirmant leur rôle intégral pour notre santé. Est-ce que vous vous demandez pourquoi? Venez découvrir les multiples bienfaits des acides gras oméga-3 et apprendre comment les inclure davantage dans votre alimentation.

Le pouvoir des fibres alimentaires : Améliorer votre santé digestive et aider à prévenir des maladies chroniques

Date: Mardi 24 octobre de 18 h 30 à 20 h

Venez en apprendre plus sur les fibres alimentaires afin de vous outiller pour réduire vos risques de développer des maladies cardiovasculaires, prévenir la prise de poids et le cancer du côlon ainsi que pour améliorer votre santé digestive. Dans cet atelier éducatif vous obtiendrez des conseils pratiques et aller découvrir plusieurs produits disponibles en magasin pour incorporer des aliments riches en fibres à votre alimentation.

Go Nuts about Nuts and Seeds! (English Workshop)

Date : Wednesday, November 22nd, 6:30 to 8:00 p.m.

Get the ultimate guide to nuts and seeds. During this workshop you will learn all about these power foods and their multiple health benefits as well as how to include more of these little wonders into your daily routine.

Les fruits et légumes : vos alliés pour un corps en santé

Date : Vendredi 8 décembre de 10 h à 11 h 30

Pomme, carotte, chou frisé, betterave, ananas... Tous riches en vitamines, minéraux et antioxydants, les fruits et légumes sont indispensables pour préserver la santé de votre corps et réduire les risques de cancer, d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète, etc. Les fruits et légumes sont à la base de l'alimentation, venez apprendre comment les intégrer à vos habitudes alimentaires. C'est plus facile que vous le pensez !

Offerts au CSCE à Chrysler (1, rue Nation)

Ateliers gratuits et pour tous.

Appelez dès maintenant au 613 987-2683 pour vous inscrire.

Faites vite, les places sont limitées!

Chaque personne compte.
Every One Matters.