



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

CENTRE
www.centre.mutualite.fr

Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



Parcours prévention

Jeudi
21 avril 2016
de 10h à 17h

Maison de santé pluridisciplinaire
371 rue du Général de Gaulle
41 400 SAINT-GEORGES-SUR-CHER

Inscription gratuite
aux ateliers :
02 54 70 59 81
celine.grandjean@murec.fr

Des conseils de professionnels pour :

- **FAIRE** le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique de l'activité physique
- **S'INFORMER**, et être conseillé
- **PASSER** des tests de mesure de glycémie et de tension



#RDVnutrition

Les partenaires :



Saint-Georges-sur-Cher



L'alimentation et l'activité physique

les deux piliers d'une vie saine équilibrée.

L'hypertension artérielle et le diabète sont devenus de véritables problèmes de santé publique. Leurs causes communes sont dues à l'augmentation de la sédentarité, de l'obésité et à d'autres facteurs de risque comme le tabac.

Tout au long de cette journée nous vous proposons de passer des tests de mesure de glycémie et de tension avec la présence d'un(e) infirmier(ère) ou d'un pharmacien.



Vous pouvez participer à des **ateliers gratuits de 30 minutes** animés par des professionnels de santé :

- **10 h** "Bien-être et équilibre alimentaire : répartir ses apports énergétiques dans la journée"
- **11 h** "Bien-être et diversité alimentaire : recommandations pour diversifier son alimentation"
- **14 h 30** "Bien-être et activité physique : les bienfaits de l'activité physique sur notre santé"
- **15 h 30** "Bien-être et alimentation avec l'avancée en âge : maintenir le plaisir alimentaire"
- **16 h** "Bien-être et perte de poids : perdre du poids tout en préservant sa santé"

Dans le cadre de votre parcours prévention :

- retrouvez des informations et le calendrier des Rencontres santé sur www.prioritesantemutualiste.fr
- bénéficiez d'un accompagnement personnalisé en appelant le :

3935

Service gratuit
+ prix appel

Service réservé aux adhérents mutualistes

