



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

CENTRE

www.centre.mutualite.fr

Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



Parcours prévention

Mercredi
27 avril 2016
de 10h à 17h

Maison de santé pluridisciplinaire
21 rue de la Noue
45 260 LORRIS

Inscription gratuite
aux ateliers :
02 38 51 53 41
mlthomas@mutualite45.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 :



Lorris



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 et/ou d'une diététicienne..



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

- **10h** "Bien-être et accompagnement de la personne diabétique : conseils et recommandations pour bien répartir ses apports énergétiques dans la journée"
- **11h** "Bien-être et équilibre alimentaire : conseils et recommandations pour diversifier et équilibrer son alimentation au quotidien"
- **14h30** "Bien-être et activité physique : les bienfaits de l'activité physique sur notre santé"
- **15h30** "Bien-être et équilibre alimentaire : conseils et recommandations pour diversifier et équilibrer son alimentation au quotidien"

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

