

CONFÉRENCES en NUTRITION

ELLES SONT ENFIN DE RETOUR !!!

29 septembre 2025 à 19 heures : Démystifier les étiquettes nutritionnelles :
Faire des choix éclairés à l'épicerie

Permettre aux participants de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles et de les utiliser concrètement pour faire des choix alimentaires adaptés à leurs besoins, sans tomber dans les pièges du marketing.

3 novembre 2025 à 19 heures: Le jeûne intermittent: tendance ou stratégie efficace?

Une occasion de mieux comprendre ce qu'est le jeûne intermittent, comment il agit sur le corps et d'explorer ses avantages potentiels comme ses limites. Le tout dans une approche nuancée, pour vous aider à voir si c'est une stratégie qui pourrait vous convenir ou pas.

Conférencière:

Elisabeth Charbonneau est nutritionniste à la Clinique Équation Santé à Val-David ainsi qu'en visioconférence. Après avoir complété son baccalauréat en nutrition en 2021, Elisabeth a poursuivi sa formation avec un certificat en psychologie, un atout qu'elle intègre à sa pratique pour mieux accompagner ses client(e)s dans leurs comportements alimentaires et leur relation avec la nourriture. Elle offre un accompagnement humain, bienveillant et accessible, axé sur des stratégies concrètes et durables.

à La Colombe au 9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

Maximum 30 personnes, Conférence grand public

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous au 819-326-4779 ou à info@centrelacolombe.ca

