

## Un atelier conçu pour...

- » Comprendre le diabète, les facteurs de risques, ses impacts sur le long terme.
- » Aborder les notions d'équilibre alimentaire et de plaisir.
- » Développer les compétences afin de rendre chacun acteur de sa santé.
- » Transmettre des idées recettes faciles et savoureuses.
- » Alimentation et santé : faire le point sur les vraies et fausses idées.

## Pour qui ?

12 adultes, seniors, personnes porteuses de handicap, femmes enceintes.



Atelier  
2h30

Il se déroule en 3 phases :

- 1/ Temps d'échanges.
- 2/ Atelier-cuisine à base de recettes adaptées.
- 3/ Dégustation conviviale.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@sensetsavoirs.com](mailto:cleprince@sensetsavoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*