

# Bien manger ? Question d'équilibre



## Un atelier conçu pour...

- › Aborder les notions d'équilibre alimentaire et de plaisir.
- › Apprendre à gérer vos achats en fonction de vos contraintes (budget, stockage, matériel, équipement, temps de préparation).
- › Valoriser les savoir-faire de chacun et le "fait maison".
- › Découvrir des recettes savoureuses, simples à réaliser, peu onéreuse.
- › Harmoniser vos journées en période de stress, d'examens...

## Pour qui ?

12 adultes : étudiant(e)s, jeunes travailleurs



Atelier  
2h30

L'atelier se déroule en 3 temps :

1. Echanges sur l'équilibre alimentaire, les habitudes et les impératifs de chacun.
2. Atelier de cuisine.
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.*

*Pour que santé rime avec plaisir*