

Bien dans son assiette !



Etre bien dans son assiette pour être en bonne santé.

La santé est défini par l'OMS comme un état complet de bien être physique, moral et social.

Bien nourrir son corps et en prendre soin sont essentiels pour se sentir bien psychologiquement et socialement.

Objectifs de l'atelier :

Comprendre les besoins de son corps et être à l'écoute de ses besoins.

Manger est un acte quotidien et il est parfois difficile de comprendre comment bien se nourrir. Savoir équilibrer ses repas pour répondre aux besoins de son corps est d'une importance majeure pour devenir acteur de sa santé.

Connaître chacun de nos sens et savoir les écouter.

Réfléchir sur l'image corporelle et l'estime de soi.

Comment percevoir l'image de son corps et comment il est influencé par son environnement. Prendre soin de son corps en ayant une bonne hygiène de vie.

Destinataires de l'atelier :

Tous les âges sont concernés car nous mangeons tous 3 à 4 fois par jour et sommes tous garant de notre propre santé.

L'équipe Miam :

Nous sommes des diététiciens, professionnels de santé ayant pour mission de promouvoir le bien manger.

Retrouvez tous nos conseils diététiques et nos recettes gourmandes sur notre site :

www.miam-asso.fr