Association Les Grands Jardins du Theil

Que mettre dans nos assiettes pour promouvoir une bonne santé ?

Jeudi 20 mars à 20h00

avec Céline BRAVO

Accompagnatrice nutrition santé

Préparer des repas au quotidien, que faire, et comment, quand on n'a peu le temps ?

Mais aussi, recevoir, accueillir pour un dîner, quelle belle idée ! Comment faire pour éviter que mes invités repartent avec des lourdeurs ou ballonnés ! Bons réflexes et astuces pour toutes les occasions !

Quelles pistes à mettre en place pour des repas simples et savoureux en toutes circonstances ?

Céline BRAVO : ingénieur en agricultures, ayant travaillé 15 ans dans le secteur agro-alimentaire, et formée par le Docteur Bruno Donatini, gastro-entérologue et immunologue.

Quand : jeudi 20 mars à 20h00

Combien : 6€ adhérent – 8€ non adhérent LGJ

Où : 125 rue Varin - 50330 – Gonneville Le Theil

Réservation obligatoire - Places limitées :

Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80 - lesgrandsjardinsdutheil@gmail.com