

CONFÉRENCE

“MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS”

Gratuit



**LE 3 JUIN 2025
DE 14H00 À 16H00**

**MAIRIE DE BRIOUDE
SALLE DU CONSEIL
2 PLACE LAFAYETTE
BRIOUDE**

NOUS SAVONS TOUS QU'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, ASSOCIÉE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, CONTRIBUE À NOTRE SANTÉ ET À NOTRE BIEN-ÊTRE. MAIS LE PASSAGE DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE N'EST PAS TOUJOURS AISÉ !

COMMENT AMÉLIORER AU QUOTIDIEN NOS HABITUDES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET COMMENT ATTEINDRE UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL ADAPTÉ À NOS BESOINS. QUELS SONT LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE INDISPENSABLE POUR PRÉVENIR CERTAINS RISQUES, NOTAMMENT CARDIO-VASCULAIRES.

A L'ISSUE DE LA CONFÉRENCE, LA CPTS DU BRIVADOIS (COMMUNAUTÉ TERRITORIALE PROFESSIONNELLE DE SANTÉ) VOUS PRÉSENTERA DES ATELIERS SUR PLUSIEURS THÉMATIQUES AUXQUELS VOUS POURREZ VOUS INSCRIRE.

Inscriptions

Par téléphone au 06.98.52.07.91

Ou par mail à : actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr