



CONFÉRENCE

BESOIN DE CARBURANT, CHOISIS LES BONS ALIMENTS !

Avec Lucie Laurin, Dt.P., entraîneure et conseillère en promotion des saines habitudes de vie certifiée.

Bougez plus et mangez mieux! Notre conférencière vous apprendra à choisir les repas et les collations qui favorisent le plein d'énergie quotidien, ainsi que les aliments à privilégier lors de la pratique d'activités physiques.

Réservation facultative, places limitées.

16 OCTOBRE
19 H

CONFÉRENCE
GRATUITE !

SAVOIR
S'ALIMENTER
POUR FAVORISER
UNE DIGESTION
RAPIDE LORS
D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES

RECETTES ET
DÉGUSTATION



BIBLIOTHÈQUE DE
SAINTE-MARTINE

164, rue Saint-Joseph

450 427-7284