L’équipe de la Fédération vous a concocté une nouvelle newsletter dédiée à l’Alimentation

Manger fait partie des plaisirs de la vie : notre façon de nous alimenter a une influence sur le diabète, la glycémie, le poids, notre bien-être et notre état de santé général !

En cette période de confinement, certains ont trop de temps et s’angoissent pour leur avenir, d’autres n’en ont pas assez, à jongler entre les devoirs des enfants, le télétravail. Vous constatez peut-être que votre alimentation est différente en ce moment ? que vous n’avez plus goût à manger ou que mangez à l’excès ? que vous n’avez plus accès aux aliments qui vous font du bien ? Ou peut-être avez-vous découvert une nouvelle façon de vous alimenter ?

Nous vous proposons dans cette newsletter " de ra-len-tir ", de prendre soin de vous à travers votre alimentation, de vous chouchouter avec des recettes savoureuses préparées pour vous, des bons plans recueillis pour vous, avec des produits de qualité et en évitant au maximum l’alimentation industrielle.

Nous nous inscrivons dans le mouvement Slow life, qui invite chacun à vivre en conscience, à savourer chaque mets, à cuisiner des recettes simples et savoureuses.

Nous avons envie de partager nos recettes, de vous encourager à cuisiner, une action slow par excellence. Et aussi, nous vous invitons à participer à des sessions en direct d’une trentaines de minutes pour poser des questions à des experts, à partager à votre tour vos recettes à succès, celles qui font saliver votre entourage…

Pour l’instant, nous avons prévu cette newsletter chaque semaine avec une alternance de contenus et l’autre de recettes.

Prenez connaissance de cette première newsletter, puis écrivez-nous (choisissez autre question Fédération dans le formulaire). Emma se fera un plaisir de vous lire et de vous répondre. Qu’aimeriez-vous y voir figurer ? Laquelle de vos recettes aimeriez-vous partager avec les autres ? Cette newsletter est aussi la vôtre !

Si vous souhaitez recevoir notre newsletter mensuelle et notre newsletter alimentation, inscrivez-vous ici.

Crédit photo : © Adobe Stock