Déconfinement, retrouver l’équilibre dans son assiette : suivez notre session en direct Jeudi 14 mai à 14 heures

Préparer des repas pour soi, pour sa famille , inventer et varier sans cesse ses menus en fonction des denrées disponibles autour de chez soi, braver la lassitude des pâtes ou autres féculents à tous les repas , éviter vaillamment le grignotage, tester des recettes inédites, … Quel défi !

Après ces 8 semaines de confinement à se demander comment équilibrer son alimentation, utiliser ce que nous pouvions trouver dans les placards, nos organismes et nos glycémies ont été mis à rude épreuve…Une nouvelle étape s’ouvre à présent. Et même si « rien ne sera plus comme avant », il va falloir envisager un retour à une vie plus proche de la normale. Cela se programme aussi dans l’assiette.

Pour retrouver envie et équilibre et aborder cette période en pleine forme, nous vous proposons une nouvelle session en live autour de la diététique après le confinement.

C’est avec Mélanie Mercier, diététicienne en région parisienne, bien connue des assidus lecteurs de la Fédération que nous aborderons ces savoureux sujets. Elle nous partage régulièrement ses recettes et ses conseils diététiques dans notre magazine « équilibre » et sur notre site.

Alors, on se donne rendez-vous pour évoquer tous ces sujets le jeudi 14 mai à 14 heures lors d'une session en live ?

Pour suivre cette session live (qui sera aussi disponible en replay), rendez-vous sur :


? la page Facebook de la Fédération


? ou sur notre chaine Youtube

Ou sur cette page :

Crédit photo : © Adobe Stock