

## Ateliers de prévention-nutrition

Programme du 1<sup>er</sup> semestre 2016

N°	Titre	Objectif	Date	Horaire
1	Excès alimentaires : bases d'un nouveau concept	Distinguer Régulation et Contrôle de la prise alimentaire	samedi 20 février	14h00 – 15h30
2	Comportements alimentaires	Identifier les différents types de perturbation du comportement alimentaire	samedi 20 février	15h30 – 17h00
3	Croyances alimentaires	Démystifier les croyances relatives aux habitudes alimentaires	samedi 19 mars	14h00 – 15h30
4	Activité physique et impact sur le poids	Comprendre les mécanismes du bienfait de l'activité physique	samedi 19 mars	15h30 – 17h00
5	La faim et les faims	Distinguer la faim et l'envie de manger	samedi 2 avril	14h00 – 15h30
6	Emotions et aliments	Etudier le lien entre émotions et prise alimentaire	samedi 2 avril	15h30 – 17h00
7	Pleine conscience et aliments	Découvrir l'intérêt de la pratique de pleine conscience	samedi 30 avril	14h00 – 15h30
8	Plaisir et aliments	Apprendre à déguster	samedi 30 avril	15h30 – 17h00
9	Estime de soi et régimes	Observer le lien entre estime de soi et comportement alimentaire	samedi 21 mai	14h00 – 15h30
10	Affirmation de soi et comportement alimentaire	Rendre plus sereine sa relation à la nourriture	samedi 21 mai	15h30 – 17h00

Les informations transmises rapportent l'état actuel des connaissances médico-scientifiques. Les échanges entre participants se font dans un cadre général.

**Lieu des séances :** 86 rue de Miromesnil Paris 8ème

### Frais de participation

- une séance : 30 euros
- à partir de 2 séances : 25 euros la séance

Nombre de participants limité à 12 par séance.

Pour tout renseignement et inscription : contacter Lydie au 01 45 63 66 42