



Café DIABÈTE à St Nazaire



Atelier ludique et interactif
& pot offert par l'association.



1

2

3

4

Comment bien
manger au meilleur
coût ?



Clarisse Meignen, diététicienne nutritionniste qui animera ce café diabète.

- Comment mêler plaisir et santé au **meilleur coût** ?
- Conseils pour **gérer son budget**, quel qu'il soit.
- Astuces pour une meilleure **organisation** au quotidien autour des repas.
- Idées **recettes saines**, gourmandes et à **petit prix**.



Le jeudi 21 Décembre 2023



L'AQUILON
2 rue Michel-Ange 44600 Saint Nazaire



De 18h15 à 20h15



Béatrice FORGERIT HASPOT - 06 35 57 91 51

Réservation recommandée par mail ou téléphone (nombre de place limité).