

**Atelier* 1 – Renouer avec l'alimentation

**Atelier* 2 – Changer de regard sur la nutrition

**Atelier* 3 – Faire les bons choix

**Atelier* 4 – L'impact sur notre santé

Atelier 5 – Booster sa santé

Atelier 6 – Zoom sur l'ennemi de notre santé

Atelier 7 – L'impact psychologique (émotions, TCA, poids, maladies...)

Atelier 8 – Perte / Prise de poids = l'alimentation, le mental et le sport.

Atelier 9 – Accompagnement courses / changement dans les placards

Atelier 10 – Réalisation recette

**les 4 premiers constituent le socle ils ne peuvent pas être fait à la carte*

