

## Manger, bouger, dormir

OBJECTIFS : Savoir équilibrer un menu dans son ensemble pour éviter toute carence ou tout excès alimentaire.

Rendre capable d'élaborer des menus et des régimes dans le respect de l'équilibre alimentaire et d'un budget réaliste.

CONTENU :

- L'exercice physique
- L'alimentation
- Les régimes
- La gestion du rythme de sommeil

PUBLIC : tout public

DUREE : 2 jours