



BIEN VIEILLIR

"La santé par l'assiette"



WEBINAIRE

2 mars 2023 - 16h à 17h30

*Animé par une **diététicienne***

**À destination des séniors, aidants ou professionnels
du grand âge**

Au menu :

Vivre longtemps, en bonne santé

- Quelles sont les conséquences de la perte d'autonomie ?
- Quiz sur les idées reçues
- Concrètement, quels sont les clés pour bien vieillir ?
- Son capital muscle
- Le menu « anti-âge »
- Bien s'hydrater
- Activer sa mémoire
- Manger avec plaisir



NutriD est un réseau de diététiciens experts créé par la société lyonnaise Nutrisens, spécialisée dans l'alimentation santé depuis plus de 10 ans et dans la prévention et la prise en charge des pathologies liées au vieillissement.

2 MARS - 16H 17H30

<https://webikeo.fr/webinar/bien-vieillir-la-sante-par-l-assiette>

