

# Ateliers de nutrition

## Cuisiner en toute simplicité

11 septembre 2019

13 novembre 2019

13h30 à 16h

Fatigué ? Pas envie de cuisiner ?

Trucs simples et efficaces pour bien manger à la maison.



## Une bouchée qui en vaut deux

16 octobre 2019

11 décembre 2019

13h30 à 16h

Vous cherchez à maintenir ou prendre du poids grâce à une alimentation riche et pleine de vitamines ?

Trucs simples et rapides pour maximiser vos repas et collations.

Vous avez envie de pimenter votre assiette afin d'enrichir votre alimentation et diminuer votre fatigue?

Atmosphère détendue, conviviale et pleine de saveur.

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec la Fondation Virage au 514 890-8000 poste 28139.



Ces ateliers sont réalisés par un nutritionniste spécialisé en oncologie et un cuisinier du CHUM