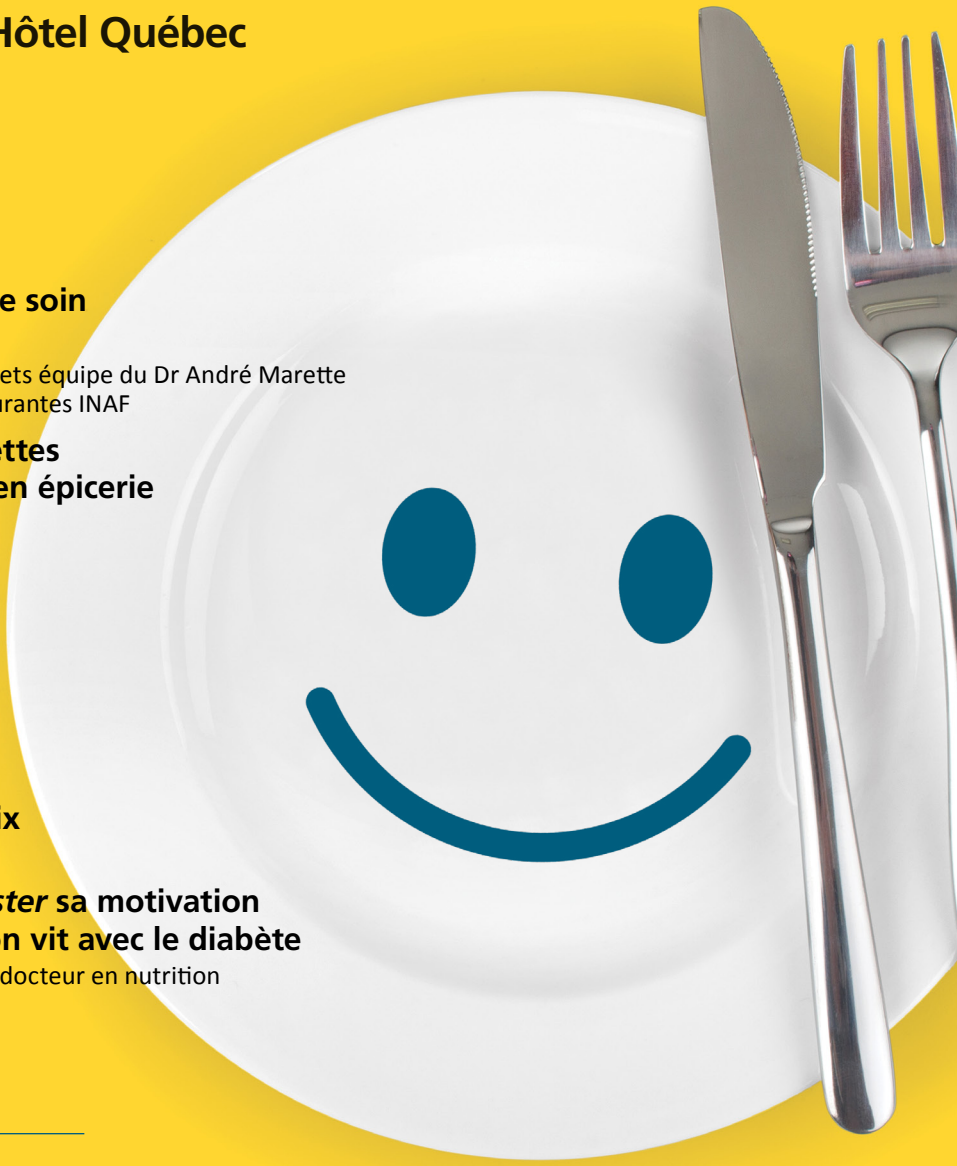
3e édition

JOURNÉE DE LA NUTRITION 2019

Pour la personne diabétique et pour toute personne concernée par son alimentation

Le samedi 23 mars 2019 à l'Hôtel Québec

3115, avenue des Hôtels, Québec



PROGRAMME LA JOURNÉE

8h00 Accueil

8h20 Mot de bienvenue

8h30 **Pourquoi et comment prendre soin de son microbiote intestinal?**
Geneviève Pilon, Ph.D., chargée de projets équipe du Dr André Marette et Coordonnatrice aux initiatives structurantes INAF

9h30 **Lire et comprendre les étiquettes pour faire des choix éclairés en épicerie**
Véronique Plante, Dt.P., nutritionniste

10h30 Pause et visite des kiosques

11h10 **L'alimentation intuitive pour les personnes diabétiques**
Karine Gravel, Dt.P., nutritionniste et docteure en nutrition

12h10 Dîner

13h30 **Manger sainement à petit prix**
Élyanne Robert, Dt.P., nutritionniste

14h30 **Comment augmenter et *booster* sa motivation à manger sainement lorsqu'on vit avec le diabète**
Hubert Cormier, Dt.P., nutritionniste et docteur en nutrition

15h45 Mot de la fin

TARIFS

Membre de l'Association 50 $ (taxes incluses)
Non membre 60 $ (taxes incluses)
Le tarif donne accès aux conférences, au repas et à la collation.
Le stationnement est gratuit.

INSCRIPTION (avant le 11 mars 2019)

En ligne
www.lesdiabetiquesdequebec.com/journeenutrition
Par téléphone : 418 656-6241, poste 2
Ayez en main votre carte de crédit

Les Diabétiques de Québec
UNE AIDE PLUS QUE PRÉCIEUSE
lesdiabetiquesdequebec.com

Québec
Lévis
Côte-de-Beaupré
Île d'Orléans
Portneuf