

## Cours en nutrition au PPMC – Hiver 2019

Tous les participants aux cours de nutrition au PPMC pourront se procurer à un prix d'ami les livres suivants : « Maladie cardiovasculaire » et « Régime méditerranéen » de la collection Savoir quoi manger, « Osez bien manger » et « Reprenez le contrôle de votre poids ».

### Cours de nutrition : *Diète Méditerranéenne*

Coût 80\$ (pour 1 série de 2 cours)

Soirée (19h à 21h)

- Lundi 4 et 11 février 2019
- Lundi 1<sup>er</sup> et 8 avril 2019
- Lundi 27 mai et 3 juin 2019

### Cours de nutrition : *L'écoute des signaux corporels de la faim et de la satiété : la méthode simple pour mieux gérer son poids*

Coût 80\$ (pour 1 série de 2 cours)

Soirée (19h à 21h)

- Lundi 18 et 25 mars 2019

### Cours de nutrition : *Bien manger, un incontournable dans la gestion de votre diabète*

Coût 80\$ (pour 1 série de 2 cours)

Soirée (19h à 21h)

- Lundi 18 et 25 février 2019
- Lundi 29 avril et 6 mai 2019

## Cours en nutrition au PPMC – Hiver 2019

### **Cours de nutrition : *D'une étiquette à l'autre... démystifiez votre panier d'épicerie!***

Coût 40\$ (Pour 1 cours)

Soirée (19h à 21h)

- Lundi 28 janvier 2019
- Lundi 15 avril 2019
- Lundi 10 juin 2019

### **Cours de nutrition : *Rehausser les saveurs pour réduire votre apport en sel***

Coût 40\$ (Pour 1 cours)

Soirée (19h à 21h)

- Lundi 11 mars 2019
- Lundi 13 mai 2019

***Pour information et inscription à ces cours de nutrition au Pavillon de prévention des maladies cardiaques de l'IUCPQ :***

*Louise Gagnon, nutritionniste.  
418-656-8711 poste 5416.*

***N.B. : 50% de rabais pour la deuxième personne inscrite vivant à la même adresse.***